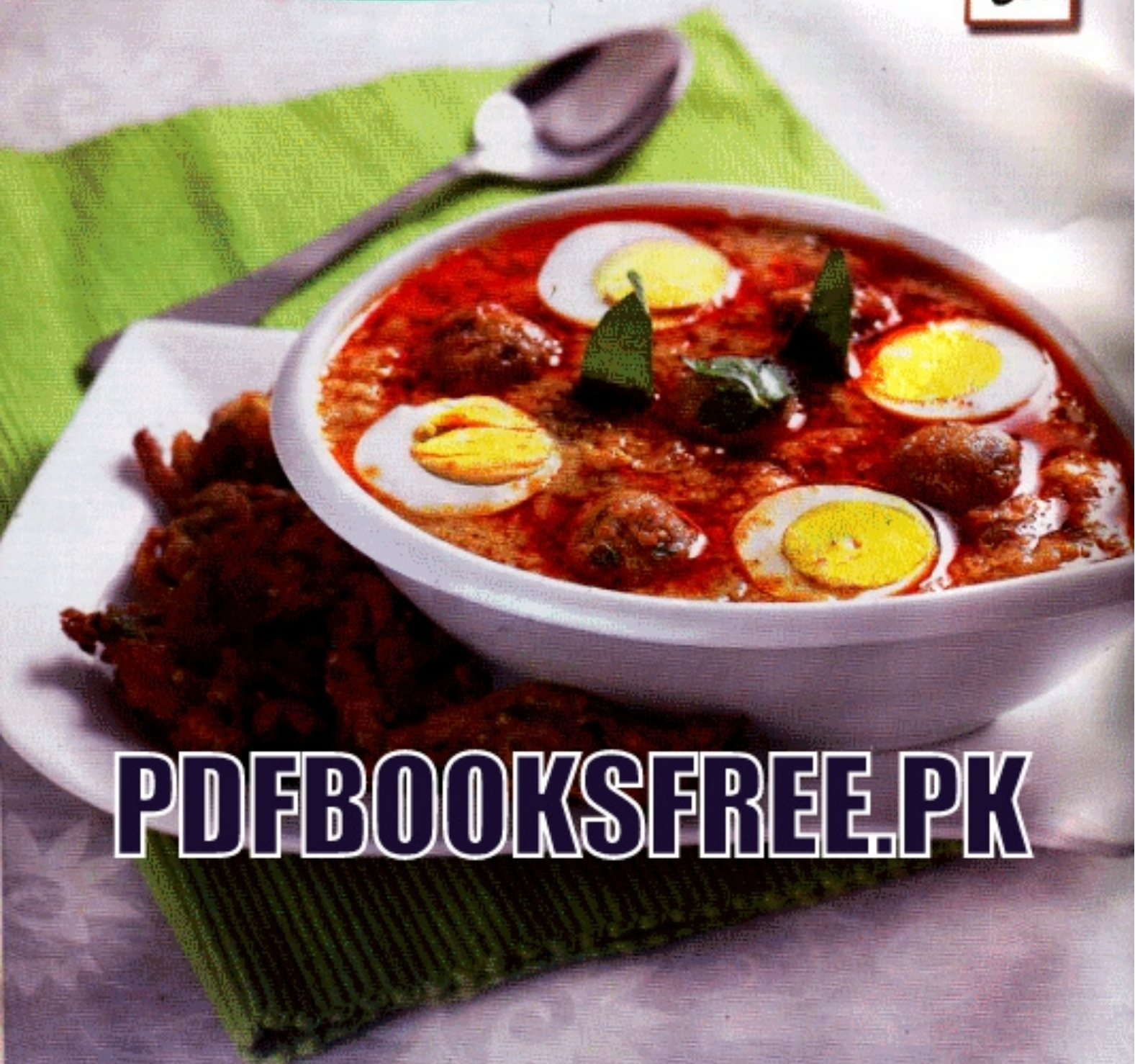


دال کا دستور خوان

2014

جون



PDFBOOKSFREE.PK

فہرست

گھڑاری

88

چند سی چاندی جیسے برتن

میرا بچپن آون

89

آؤ بچوں اپنی ریاست چلیں

کشیدہ کاری

90

ٹوک آرٹ...

مستقل سلسلے

10

اداریہ

11

آپ کی رائے

82

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

91

غزل

92

افسانہ

94

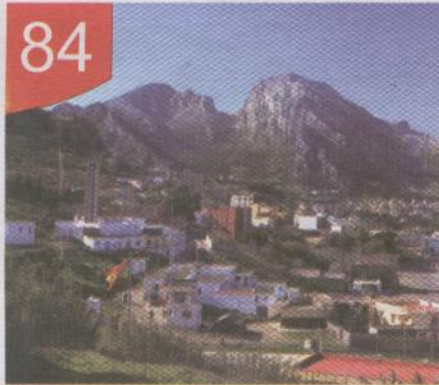
شہر نامہ

96

ریویز

98

ستاروں کی محفل



84

سیروسیاحت

مور کو چلئے



سریپیز سیکشن

35	آج کیا کھائیں
36	تندوری چکن کباب
37	بانڈی پنڈے
38	کسی ہٹی چکن
39	ہری مرچ قلم
40	چکن وڈر سوس
41	چکن اٹل چکن ٹوڈل
42	بلوچی گوشت
43	اویٹر چکن
44	ٹوڈل فکس
45	ریٹو شاپنگ
46	چیز پنڈو مارش
47	فریج ٹوسٹ رول اپس
48	قورمہ چٹاؤ
49	بیگنٹ چکن
50	پنی مٹو موز
51	دھواں چکن
54	کس بڑی گوشت
55	چکن نہاری
56	کوفٹہ کچی
57	قیمہ سوس پلاؤ
58	دال مرغ
59	ساک پاکٹ
60	کوکٹ چکن و جھنڈیل
61	آم کامریہ
62	بادام کی گھر
63	موئن قہال
64	اسکوتروڈا سٹریچی ہام
65	اخروت کا طوطہ
66	سوکھا طوطہ (ریڈرز پسند)



گرمیوں کی چھٹیاں

12

چھٹیوں کا مزہ لیں...

14

چھٹی منائیں...

اظہار تعزیت

17

سارہ ریاض

کھانا صحت آخزلز

18

لذتوں کی بہار آم...

20

خیر

22

مفید غذائیں صحت کی کنجیاں

24

میٹھا رسیلا سیب

مخ زینا

26

ایک چہرہ کدعا ہو جیسے

28

ہوم فیشنل ہے بڑا ضروری

30

آپ کے پرس میں کیا رکھا ہے؟

32

گلاب سے ہونٹوں کے لئے

70

بیدیدہ زیب دھوپ کے چشمے

صحت عامہ

74

گرمیوں میں پچنا ہے ایگزیماسے

76

صحت بخش سفر

77

اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی

رمضان کی تیاریاں

78

نیکوں کا موسم بہار آ رہا ہے

ریستوران ریویو

80

Orrery (کراچی)

81

آج باہر ہی کھانی لیں

لائٹ کیمرو ایکشن

86

عائزہ خان

اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 40، جون 2014

معزز قارئین!

السلام علیکم



سرورق کوفتہ کڑھی

گزشتہ شمارہ جو کہ درز ڈے سے متعلق تھا، اس کی پسندیدگی کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ اور اس شمارے کی خاص بات یہی ہے کہ جیسے جیسے مطالعہ کرتے جائیں گے آپ کو احساس ہوگا کہ اس میں تو ہر چیز ہی خاص ہے۔

جون کے مہینے کے لئے ہماری ٹیم نے سوچا کہ بچوں کی اسکول کی چھٹیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم اسے پکنک اور پارٹی کا تھیم دے دیں، ظاہر ہے بچے تو ہر گھر میں ہیں اور ان کو خوش کرنا اور صحت مند رکھنا ہر ماں کی پہلی ترجیح ہوتی ہے تو ڈالدا کی کیوں نہ ہوگی۔ لہذا اس شمارے میں ہم نے پکنک اور پارٹی کے حوالے سے کھانوں کی ترکیب میں آپ کی رہنمائی کرنے کی کوشش کی ہے اور آپ کو تراکیب کے علاوہ صحت سے متعلق مفید معلوماتی آرٹیکلز بھی پڑھنے کو ملیں گے۔

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ اسی ماہ کے آخری ہفتے میں ماہ رمضان المبارک کی آمد ہے، تو اسی حوالے سے اس شمارے میں آپ کو اس مبارک مہینے کی تیاریوں کی بھی یاد دہانی کروائی جا رہی ہے تاکہ آپ بھاری بھر کم کام پہلے ہی نمٹا کر خصوصی عبادتوں کے لئے تازہ دم ہو جائیں۔

رمضان المبارک سے پہلے شعبان المعظم کی عبادتوں کو بھی یاد رکھئے گا اور ان میں مانگی جانے والی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزر کی سروس کا حصہ بھی ضرور شامل کیجیے گا۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کے معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلکیشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر
شاجین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd، 210 فلور کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر

منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزر کی سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے حامل حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ منسلکی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے ڈیزائنر ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اُسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

نکھر انکھر اسانا مثل بھلا کا

پچی مدرز ڈے کے کارڈ کے ساتھ یہ ناسل بہت جاذب نظر تھا۔ یہ ڈش تو بہت خوبصورت ہے جس میں آپ نے کدہ پیش کیا ہے اتنی شاندار تصویر ہوگی تو گرمیوں میں بھی کدہ ڈال دے گا۔ مدرز ڈے کا خاص تحفہ خصوصی تریاکیب کی شکل میں ملا اور بہت اچھا لگا۔ چائینیز پوٹو سلاڈ، اسٹیک ڈی الفریڈو، شرپ چاؤ مین اور چلی پیئر مختلف اور شاندار مینیجر ہیں۔ گلاب جاسن بنانے کی ترکیب بھی خوب ہے اور تصاویر تو اس بار سارے پر چھا گئی ہیں۔

شازبہ نو... گوہر انوالہ

مدرز ڈے کی ریسپنڈرز با کمال تمہیں

اسٹیک ڈی الفریڈو، ٹونگ گوشت اور چلی پیپر بہت پسند آئے، ہم نے جیسے
 صاف بنائے اور گھر والوں نے ذائقے کی تعریف کی ہے۔ ریگولر مسپیچر میں
 شریمن آلیٹ، پز اوٹھو اور بھاری کو فٹے چکنے ہمیں ذاتی طور پر پسند ہیں اس
 لئے آپ کی ترکیب کے مطابق اپنے تجربے میں اضافہ کیا۔ اب اس بار
 بلوچ کڑا ہی کی فرمائش ہو رہی ہے وہ بھی بنائی ہے۔ اس کے علاوہ صحت عامہ،
 گھر داری اور ریش زبیا کے آنکڑ بہت اچھے ہوتے ہیں ہر بار نئے زاویے
 سے مختلف چیزیں اور ایڈز کو سامنے لایا جاتا ہے۔
 انعم مصطفیٰ... لاہور

ڈالڈا کا دسترخوان لا جواب ہے

جب مجھے اعزازی کاپی نہ ملے تو یوٹی ویسنگس کی ہوتی ہے۔ رسالہ ملتے ہی میں اور میرے بچے ریسپنسر کا سیکشن کھولتے ہیں اور ہر بچہ اپنی فرمائش مجھے نوٹ کروا تا ہے۔ اس ویک اینڈ پر کیا بنے گا اور کس طرح کیا چیز بنے گی ہم سب ملے کر لیتے ہیں مزے کی بات یہ ہے کہ میرے بچے سب سے زیادہ خوبصورت نظر آنے والی تصویر کی ترکیب آ زمانے کو کہتے ہیں۔ واقعی آپ کی کوئک ایکسپرس ریسپنسر بہت محنت کرتی ہیں۔

مرحوم بابو محمد... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کومینٹ کے لئے
 ترکیب اور ٹیپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے
 ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔
 (ادارہ)

ڈاکٹروں کے انٹرویوز دیا کریں

حیات بخش حیاتیں دلچسپ مضمون ہے اور ڈاکٹر اسامہ مقصود کی گفتگو بے حد معلوماتی رہی۔ ڈاکٹر وں کے انٹرویو کی وجہ سے میں یہ رسالہ قائل نہیں کرتی۔ آپ کا ناول گورنٹ اور چائلڈ اسپیشلسٹ کے انٹرویوز یادہ یا کیجئے کیونکہ چھوٹی چھوٹی ہزاروں ایسی باتیں ہوتی ہیں جو پڑھنے والی خواتین ڈاکٹر وں سے پوچھ نہیں پاتیں۔

شائستہ جہیں... ٹیڈ و آدم

رخ زیا کی زیبائی دیکھئے

اس بار رخ زیبائے صفا میں بروج لباس کا آراشی زیور اچھا لگا۔
 وارڈ روم کو اپ ڈیٹ کرنے کا خیال بھی بہت اچھا ہے۔ کیٹ آئیز اور میز
 اسٹائل دونوں مضامین بھی اچھے لگے۔
 رمشا سجاد... ٹیڈ جیام

آپ کا اسٹائل اچھا لگا

کشیدہ کاری کے صفحات خوبصورت اضافہ ہیں۔ صغیرہ بانو صاحبہ نے لیمپک ورک کو بہت آسانی سے بنانا سکھا یا۔ اسی طرح گھر واری کے صفحات تو رسالے کی جان ہو چکے ہیں۔ مثالی گھر کیا ہوتا ہے، فینگ شوئی، کفنر اور جکن گاؤڈنک کی جدید روایت بہت اچھے لگے۔ ان کی خاص بات یہ ہے کہ یہ سب ان انداز میں نہیں لکھے گئے۔ اسی طرح ریلے تنواریں ریو بھی کمال کا مضمون ہوتا ہے۔ اسے لکھنے والے بڑی توجہ سے دلش انداز میں مفسر کشی کرتے ہیں مجھے آپ کا یہ اسٹائل اچھا لگتا ہے۔

سعدہ بے چینیہ ملتان

مدرسہ ڈیڑے کے صفحات اچھے تھے

اس دن کی تاریخی اہمیت، تحائف کے آئیڈیاز اور سروے کی معلوماتی تحریر میرے دل کو لگی۔ کیا معروف اور تعلیم یافتہ ہستیاں ہیں جو اتنی کامیابی کے بعد بھی دل کی غریب پرور ہیں اور عام عورت کے لئے نیک جذبات رکھتی ہیں۔ اس باریک بینی کو بہت دلکش انداز میں جایا گیا ہے۔ بھلوں، صحت سے متعلق مضامین، بچوں کی تربیت، ان کی سیرگاہوں کی تفصیلات، شہر نامہ، افسانہ، ایملک ورک، کچن گارڈننگ، ریسٹوران، یو یو، فینک شوٹی اور مثالی گھر کے ساتھ ساتھ ہماری پسندیدہ آرٹسٹ مہرین راجیل کا انٹرویو بہت اچھا لگا۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے یہی کہہ سکتے ہیں کہ چشم بد دور۔

مادر رمضان... فیصل آباد



مدرسہ ڈیڑے کے صفحات اچھے لگے

مدرزے اور ڈالڈا کا ساتھ روایت کا حصہ ہے۔ ہر سال ڈالڈا کا دسترخوان ماؤں کے اس عالمی دن کے موقع پر اچھوتے انداز میں اپنے صفحات سجاتا ہے۔ ہم انتظار میں ہوتے ہیں کہ کئی کے مہینے میں جہاں دنیا بھر کی ماؤں کے لئے خراج تحسین کے نعرے بلند ہوتے ہیں آپ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے وابستہ خواتین سے ان کے خیالات معلوم کرتے ہیں مجھے ان صفحات میں زینت احمد، ڈاکٹر شائین ناز اور ماریہ بی کے خیالات بہت اچھے لگے۔ صفحہ پلانا ڈی سیڈن وچ ہاؤس کی تصویر اور ترکیب نے پچھلے برسوں کے میگزین کی یاد دلادی۔ ہیفو کیسے منائیں گے مدرزے یہ بھی دلچسپ تحریر تھی۔ اس میگزین کی یہ بات اچھی ہے کہ موضوع کے حساب سے نمایاں اور امتیازی خصوصیات رکھنے والی شخصیتوں سے کی جانے والی بات چیت شائع کرتا ہے اور یہ مستند معلومات برقی مواد ہوتا ہے۔

عائشہ فاروق ... حیدر آباد

صحت عامہ کا سلسلہ بہتر ہے

ہرزوے کے صفحات بھر پور تھے اس کے بعد محنت عامہ کے سلسلے میں ڈاننگ کب معذور ہو سکتی ہے۔ معلوماتی مضمون تھا اب نئی طبی ایجاد پاکستان میں کب آئے گی؟ کیونکہ میرے بچے و خلیفینش والے دن بہت ہنگامہ بچاتے ہیں۔ باقی سارا میگزین خوبصورت لگ رہا ہے۔

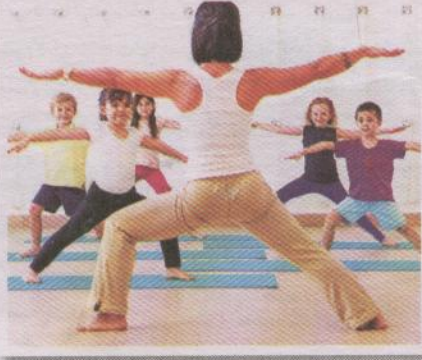
گرمیوں کی چھٹیاں شروع...

جشن بھی جاری رہے اور ہنر بھی آجائے

کون ہے جسے اپنا بچپن یاد نہیں۔ پہلے دور میں بہت بڑی خوشی گرمیوں کی طویل چھٹیاں ہوا کرتی تھیں۔ آج بھی ہمارے بچے سالانہ امتحانات کے بعد ان چھٹیوں کا انتظار کرتے ہیں۔ پرائمری و سیکنڈری اسکولوں کے بچے سالانہ امتحانات کے نتائج کے بعد اگلے تعلیمی سیشن کا ایک ماہ مکمل کرتے ہیں جب تک گرمی اس بچے کو چاہتی ہے۔ اسی دوران میں لوڈ شیڈنگ کا دورانیہ طویل ہوتا ہے اور جہاں پانی کا بحران ہوتا ہے زندگی بہت مشکل سے گزرتی ہے۔ مائیں بچوں کو کسی نہ کسی سرگرمی میں محو کر لیتی ہیں تاکہ جب تک UPS ساتھ دے بچے ہانسی الجھن کے مصروف رہیں۔

اب بھی بچپن میں بچے چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے بچے تخیل کے ساتھ جشن کی طرح یہ ڈھائی مہینے کی چھٹیاں گزارتے ہیں۔ بے فکری کے اس زمانے کو خوب انجوائے کرتے ہیں۔ ہر کام میں سن مانی اور فرمائشی پروگرام بھی جاری رہتا ہے۔

- بہت سے بچے اندرون ملک اور بیرون ملک گھومنے پھرنے چلے جاتے ہیں۔ پاکستان کے پر فضا مقامات بھی دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں کہتے ہیں کہ وہاں تو قدرت اپنے ایئر کنڈیشنر ز آں رکھتی ہے۔ شمالی علاقہ جات کا حسن سوئٹزر لینڈ اور فرانس کو مات دیتا ہے کبھی جاکے تو دیکھیں۔ اگر آپ نے ٹرین کا سفر نہیں کرنا تو نہ سہی۔ کراچی سے ایئر کنڈیشنڈ بسز Daewoo کی خدمات لی جاسکتی ہیں جن کی سروس دیگر نجی بسوں کے مقابلے میں کئی گنا بہتر ہے۔



ہیں۔ ان اداروں میں 10 سے 12 برس کی بچیاں بھی کئی ہنر سیکھ سکتی ہیں جن میں کوئنگ، سلائی کڑھائی، ٹیکنگ، ڈوورک، پرسل گرومنگ، موسیقی، فن مصوری، کشیدہ کاری، یوگا اور فلاور میکینگ کے علاوہ فون سکھائے جاتے ہیں اسی طرح لاہور، راولپنڈی، اسلام آباد، ملتان، بہاولپور اور دیگر شہروں میں بھی ترقیاتی مراکز قائم ہیں جہاں داخلہ لینے کے لئے عمر کی کوئی قید بھی نہیں۔

• ملک بھر میں کئی ووکیشنل انسٹی ٹیوٹس قائم ہیں جہاں بچوں کو غیر نصابی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ دلچسپ اور کارآمد کورسز کروائے جاتے





• بچوں کے چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھوں سے کریں۔ ادارے کو عطیات دیں اور زندگی کی مکمل خوشیوں اور مسرتوں سے محروم بچوں کے چہروں پر خوشی کی لہر بکھیر دیں۔

• شہر کے مختلف ہوٹل بچوں کے خصوصی سمرکیمپ منعقد کر رہے ہیں جن میں ماؤں کو بھی شریک کیا جاتا ہے تاکہ بچہ ماں کی انسیت کے ساتھ ساتھ اپنی تربیت بھی جاری رکھ سکے۔ کراچی کے میزینٹ ہوٹل نے اس سال بھی متعدد کورسز وضع کئے ہیں جہاں بچے ہوٹل کے بکن سے پکائے کی Tips لے سکتے ہیں اور ماںیں نئے انداز کا کوئی کھانا پکانا سیکھ سکتی ہیں اس کے علاوہ سونگ، پیٹنگ اور متعدد ایسی سرگرمیاں ہیں جن میں بچے بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں۔

بچوں کو اپنا مددگار بنائیے

• 5 برس کا بچہ کھانے کے بعد اپنی پلیٹ بکن میں رکھ آئے یا پانی کا گلاس دھو کر صلیف میں رکھ تو یہ انوکھی بات ہے لیکن اگر 9 یا 10 برس کا بچہ ایسا کرے تو اسے سوشل اور سمجھدار کہا جائے گا۔ اس بچے کو ذمہ دار شہری آپ نے بنایا۔ اپنی کوشش جاری رکھئے گا۔

• ملے گھر کے کام نہیں کیا کرتے۔ لڑکیاں کیا کرتی ہیں۔ اب یہ تصور ختم ہونا چاہئے کیونکہ ہر کام اپنا کام ہوتا ہے۔ چھوٹے موٹے کام کرنے میں شرم یا عار محسوس نہیں ہونی چاہئے۔

• چھٹیوں میں بچوں کے ساتھ مل کر ویکيوم کلیئر استعمال کیجئے۔ آپ حیران رہ جائیں گی کہ بچے قالین صاف کرنے میں آپ کی خاطر خواہ مدد کریں گے۔ لڑکوں کو بیرون ملک جانا پڑے یا دوسرے شہر میں تنہا رہنا پڑے تو بچپن کی تربیت سہارا ثابت ہوتی ہے۔

• الماریاں بھی ان سے ترتیب دلائیے۔ خاص کر جہاں بچوں کے کپڑے، جوتے، دیگر سامان رکھا ہو کوشش کریں کہ بچے ہی انہیں صاف کریں اور ترتیب سے رکھیں۔

• یہ کیا کسی شین ایج بچی کو اپنے فریج فرائز خود نہ بنانا آتے ہوں۔ بہت تیز چھری بچے کے ہاتھ میں نہ دیں مگر اسے سبزی اور خاص کر آلو چھینا فرائز کی شکل میں آلو کو تراشے کا فن تو سکھا دیجئے۔

• شاپنگ کے لئے بچے کو مخصوص بجٹ مہیا کر کے اسی میں اخراجات مکمل کرنے کی تلقین دہانی کرائے تاکہ بچہ غیر ضروری خریداری نہ کرے اور اخراجات میں بھی توازن رہے۔

• کوئی مددگار، ماسی یا ملازم گھر پر موجود ہوں تب بھی بچوں کو کسی نہ کسی سرگرمی میں مصروف رکھنا چاہئے تاکہ وہ صرف ویڈیو گیمز، سوشل میڈ ورلگ اور ٹی وی دیکھنے میں وقت صرف نہ کریں۔ بلکہ ہر دلچسپی کو برابر

وقت دیں۔ ان چھٹیوں میں ماؤں پر بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ ہر ممکنہ حد تک بچوں کو ذہنی و جسمانی طور پر فعال بنائیں۔ ان کے جذباتی رویوں کو بہتر

بنائیں۔ ان میں اخلاقی اقدار اور تہذیب کو پروان چڑھائیں انہیں Share کرنا سکھائیں ہر وہ خوشی، ہر ایسا دکھ یا ایسا انعام جو قدرت کی طرف سے آزمائش بن کر آتا ہے۔

• کچھ بچوں کی ماںیں اس عرصے کو تعلیمی قابلیت بڑھانے کے لئے استعمال کرتی ہیں دراصل یہ سرمایہ کاری کا زمانہ بھی ہے۔ کیا آپ کا بچہ کسی ایک مشغول مثال کے طور پر انگلش میں کمزور ہے تو اسے کسی ایسے ادارے میں enroll کروائیے جہاں انگلش سکھائی جاتی ہو۔ بلکہ اب تو کچھ جگہوں پر جرن، عربی، فرانسیسی اور چینی زبان بھی سکھائی جاتی ہے۔ مستقبل میں آپ کے بچے بیرون ملک پڑھنے جائیں یا کام کے سلسلے میں جائیں تو انہیں زبان غیر سے بہت حد تک واقفیت ہوگی۔

• کراچی میں نسائیمین مرکز، کاکا دادانی اور رنگون والا ایسے مراکز ہیں جہاں قرب و جوار کی نہیں دور دور سے بھی کئی نوجوان بچیاں مختلف فنون سیکھنے آتی ہیں۔ ماؤں کو ان اداروں پر برسہا برس سے اعتماد ہے یہی وجہ ہے کہ ان دنوں ان مراکز پر معلومات کے لئے ماؤں کا ہجوم نظر آ رہا ہے۔

• فلاور آرٹسٹ اور ڈرائی فلاور آرٹسٹ کے لئے کراچی میں جاپان قوانلیٹ سمرکیمپ منعقد کرتا ہے۔ یہاں انکے اپنا سکھانے کے لئے شیف اساتذہ موجود ہیں۔

• لاہور کے علاقے میں گلبرگ III میں Fastrack Camps کے نام سے ایک نیا ادارہ سمرکیمپ کا آغاز کر رہا ہے۔ ان کا ارادہ ہے کہ یہ ہفتے ایک نئی Activity لے کر بچوں کو کچھ نیا کام سکھائیں مثلاً پہلے ہفتے ناگہانی آفات سے نمٹنے کی تربیت، دوسرے ہفتے میں سفری دشواریاں دور کرنے کی تدابیر، تیسرے ہفتے میں اپنے کپڑوں اور کھانے پینے کی اشیاء کا خیال رکھنا اور چھوٹی بڑی کئی ایسی باتیں جن کے لئے چار سے آٹھ برس کے نوجوان بچے ماؤں یا بڑی بہنوں پر انحصار کرتے ہیں اپنی مدد آپ کر کے کئی سرگرمی خود اختیار کر سکیں گے۔

• کچھ ماںیں بچوں کو بچت کرتے پر مائل کریں گی کیونکہ بچے فرمائش تو کرتے ہیں لیکن والدین کی مالی استطاعت سے واقف نہیں ہوتے چنانچہ وہ لگام بھگانی کا رونا رونے سے بہتر سمجھتی ہیں کہ بچوں کو گلگ لے کر دیں یا ان کے بینک اکاؤنٹ کھولوائیں اور انہیں جو بھی جیب خرچ دیں اس سے کچھ نہ کچھ رقم بچانے کی تحریک ملے۔ تو کیوں نہ ایسا کریں کہ جو بچہ جتنی زیادہ بچت کر کے دکھائے اسے انعام دیا جائے یا پھر بچوں کی کمپنی ڈالی جائے قرعہ اندازی ہر دوسرے ہفتے ہواور بچے اپنی بچت سے کچھ خرید سکیں۔

• اب ایک خیال اور بھی ہے کہ اسکول کی چھٹیاں ہوں مگر قاعدے اور قرآن مجید کے سبق کی چھٹی نہ ہونے پائے۔ آپ کے بچے اپنے ملے شدہ وقت میں قاعدہ، قرآن مجید پڑھ لیں۔ وضو اور نماز کی تربیت بھی اس دوران جاری رہے تاکہ شرعی فرائض سے غفلت نہ برتی جائے۔ کم و بیش ہر ماں سیر و تفریح کے ساتھ ساتھ ان اہم ذمہ داریوں سے عہدہ برا ہونا چاہتی ہے۔

• ملک کے کئی رفاہی ادارے گرمیوں کی تعطیلات میں ان بچوں کے جذبہ خدمت کو سراہتے ہیں جو معذور بچوں کے اداروں میں کار خیر انجام دینے کے لئے جاتے ہیں۔ کراچی میں دارالاسکون ایسا ادارہ ہے جو سینکڑی اسکول کے بچوں کو یہ اجازت دیتا ہے کہ وہ ہفتے میں چند روز ادارے میں آکر معصوم



چھٹی منائیں نیا کام سیکھیں

بچہ کیسے پالا جائے؟ اس کی ضرورت جن میں بنیادی تربیت، جلی تقاضوں، نظم و ضبط سکھانے کا عمل شامل ہے ہر دور میں مختلف ہو سکتا ہے۔ ماننا پڑے گا کہ ایک ننھے بچے کا ذہن، اسٹیج کی مانند اس کی شخصیت گندمی ہوئی ٹی جیسی ہوتی ہے جس کو جیسا چاہیں ڈھال لیں۔ ثابت ہوا کہ یہ والدین پر منحصر ہے کہ وہ اس کو کیا ماحول اور تربیت فراہم کرتے ہیں جو کہ ایک بہترین شخصیت کی تشکیل میں معاون ہو۔



کک بک بھی شامل تھی۔ یہی نہیں بلکہ نوجوان بچوں کو بچوں میں موجود سامان کا درست استعمال سکھانے کے لئے معلومات درج کی گئی تھی اور کھانے پکانے کے اس عمل کو دلچسپ اور پر لطف بنانے کے لئے شیف کچس اور اپرن بھی دیا گیا تھا۔ بہت سی بچیاں اس اپرن اور کک بک کو تعلیمات کے اس زمانے میں گرد جھاڑ کر نکالتی ہیں اور پھر مختلف اوقات میں چند تجربے ضرور کرتی ہیں۔

• معروف شیف ناہید انصاری نے اس سال بھی مختلف عمروں کی بچیوں کو ابتدائی کوئنگ، دلچسپی کی خاص ڈشز اور کھانوں کے پیش کرنے کے انداز کے ساتھ ساتھ گرومنگ کی کلاسز کا اجراء بھی کیا ہے۔

• محترمہ مدعا سید صاحبہ نے بھی ہفتہ وار ناٹم ٹیبل کے ساتھ نوجوان بچیوں کے لئے کوئنگ اور ٹینک کی کلاسز شروع کی ہیں۔ اس طرح ان دونوں جگہوں پر قدرے زیادہ انفرادی توجہ کے ساتھ سکھنے میں مدد ملے گی۔

• لاہور میں نوجوان شیف منیزے خالد ہر سال ننھی مٹی بچیوں کو ٹینک کرنا سکھاتی ہیں۔ خود منیزے نے بھی 7 برس کی عمر میں پہلی بار کوئنگ کی تھی اور اسی وقت تہیہ کر لیا تھا کہ اس فن میں بہت آگے جاتا ہے۔ اس سال ان کا ارادہ ہے کہ خواہشمند بچیوں کو فریج، انالین اور کک ٹیبل کھانے پکانا سکھائیں گی۔

چھٹیوں کے کم از کم پہلے پندرہ دن تو شاذ و نادر ہی کوئی بچہ اسکول سے ملنے والا ہو۔ ورک کرنا چاہتا ہوگا وار بھدرا ماؤں نے ان کی تعمیری شخصیت کو نکھارنے کے لئے شہر کے ایسے سرگرم سپر اور چھوٹے مختصر عرصے کے کورسز کی ابتدائی معلومات جمع کی ہوتی ہیں مثلاً

• پرائمری سطح کی عمر کے بچے اسکولوں اور نجی اقامت گاہوں میں مختصر عرصے کے لئے قائم کئے جانے والے سرگرمیوں میں بھیجے جاتے ہیں جہاں وہ ڈرائنگ، پینٹنگ، کڑھائی، ڈورک اور دوسرے فنون سیکھتے ہیں۔ کچھ بچے فن موسیقی میں دلچسپی لیتے ہیں تو ان کے لئے بنیادی سطح کے گٹار پلے کرنے کے ٹیس دیئے جاتے ہیں اور کچھ بچے قومی گیت گانے کی مشق بھی کر لیتے ہیں۔

• ذرا بڑی عمر کے بچے کوئنگ اور ٹینک میں بھی دلچسپی لیتے ہیں۔ کراچی میں مختلف ادارے جن میں کچھ سرکاری اور کچھ نجی ادارے شامل ہیں یہ اپنے شارٹ کورسز میں کم و بیش 20 فنون شامل کرتے ہیں اور ان کی فیس بھی واجبی ہوتی ہے جبکہ سامان طلباء و طالبات کو خرید کر لاتے ہیں۔

• نوجوان بچیوں کے کچھ عرصہ پہلے ڈالڈا کوئنگ کٹ کی مدد سے بھی ابتدائی کوئنگ سیکھنے کا آغاز کیا تھا۔ ڈالڈا نے بطور خاص ننھی مٹی شہزادیوں کے لئے ڈالڈا کوئنگ کٹ تیار کی تھی جس میں سادہ اور آسان کھانوں کی تراکیب پر مشتمل

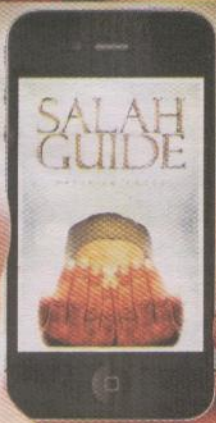


آئی فون، آئی پیڈ اور آئی پوڈ سکھائیں گے

نماز اور وضو کا صحیح طریقہ...

دنوں انجیکشنل گیمز فار چلڈرن کی جانب سے بچوں کے لئے نماز اور وضو کے طریقے iPhone، iPod اور iPad پر جاری کر دیئے گئے ہیں۔ اب بچے با آسانی نماز کا صحیح طریقہ سیکھ سکتے ہیں۔ اس میں فرض نمازوں کے اوقات، قرآنی آیات، انگلش اور عربی دونوں زبانوں میں موجود ہیں۔ بچوں اب آپ وضو کرنے کا ترتیب وار طریقہ دیکھنا اور صحیح کی مدد سے بھی سیکھ سکتے ہیں اور چند بار دہرا کر اپنی غلطیاں بھی درست کر سکتے ہیں تو اللہ کا بچے نام اور مدد لیجئے آئی فون کی... اور سیکھئے رمضان المبارک کی تیاری۔

بچہ جوں جوں بڑا ہو جائے اس کی دنیا میں وسعت آ جاتی ہے۔ اس کی سرگرمیوں اور مصروفیات میں تبدیلیاں آتی ہیں۔ کیا آپ کے دس برس کی عمر سے بڑے بچے پانچ وقت نمازی ہیں؟ اگر آپ کے عمر کے تیسرے برس سے اپنے ساتھ بچے کو بھی جائے نماز پر کھڑا کیا ہو تو نماز اس کی عادت میں شامل ہو سکتی ہے۔ پھر رفتہ رفتہ نماز کے کلمات، آیات اور ذکر بلند آواز سے پڑھنے اور انہیں آسان نماز سے اس خصوص عبادت کی ادائیگی کے طریقے سمجھنے کے لئے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ موجودہ دور ٹیکنالوجی کا دور ہے۔ گذشتہ



ڈالدا VTF بناسپتی اضافی وٹامن کے ساتھ

وقت کے ساتھ ساتھ موبائل فونز، کمپیوٹر اور دیگر برقی آلات کے استعمال اور ان پر انحصار میں خطرناک حد تک اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ ضروری امور کے علاوہ ان کا بے جا استعمال نہ صرف قیمتی وقت کے ضیاع کا سبب بنتا ہے بلکہ ہمیں محض کمزور اور تھکے ہوئے جسمانی طور پر نہایت کم متحرک طرز زندگی کی جانب بڑھنے لگتے ہیں، پرفضا مقامات کی سیر، بہتر چہل قدمی اور قدرتی نظاروں کا جو محبت بخش اثر ہماری ذہنی اور جسمانی صحت پر رونما ہوتا ہے اس کا تبادلہ موجود نہیں ہے۔

صحت کا تذکرہ خورد و نوش کے بغیر اچھورا ہے اس ضمن میں خیال رہے کہ کھانا باہر کا کھائیں یا گھر کا بنا ہوا اپنے پسندیدہ مینو کے انتخاب میں ڈالدا کے ساتھ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ کھانے کی تیاری میں استعمال ہونے والے اجزاء خالص، معیاری اور صحت بخش ہوں اور اسے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا ہو اپنی اور اپنے گھر والوں کی صحت اور بہتر نشوونما کو یقینی بنانے کے لئے دیکر تمام امور کے ساتھ پوری ذمہ داری سے اسے اپنا فرض عین بنانا ہوگا۔

ڈیپ فرائی کئے ہوئے کھانے پر اٹھے، پوریاں اور چاولوں سے تیار کئے جانے والے پلاؤ، بریانی، شامی، کباب، زردہ، اور دیگر میٹھے روزمرہ اور ہر قسم کی تقریبات کا خاص جز ہوتے ہیں ان کی تیاری کے لئے بناسپتی گھی کو ترجیحی بنیادوں پر پسند کیا جاتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں ٹرانس فیٹس کی مقدار بیش فیصد تک ہو سکتی ہے۔ ٹرانس فیٹس غیر قدرتی چکنائی ہے جو کہ بناسپتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہوتی ہے اور انسانی جسم کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتی یہی وجہ ہے کہ وہ جڑ و بدن بنیاتی اور مہلک امراض کا سبب بن سکتی ہے جن میں بلڈ پریشر اور اس سے متعلق دیگر امراض جیسے اسٹروکس، ہارٹ ایک اور برین مرجم جیسے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اس کے علاوہ گلے، نظام ہاضمہ کی خرابیوں اور اندرونی اعضاء جیسے گردوں اور جگر کی کارکردگی کو بھی ناقابل تلافی نقصان پہنچانے کا سبب بنتی ہے یہی وجہ ہے کہ عالمی ماہرین صحت اور مایہ ناز ماہرین غذائیت VTF یعنی ورچوئل ٹرانس فیٹس خفزی مصنوعات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

ڈالدا کو پاکستان میں پہلی مرتبہ VTF بناسپتی صارفین کی خدمت میں پیش کرنے کا اعزاز حاصل ہے ڈالدا VTF میں معزز صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار کا تناسب ایک فیصد سے کم کر دیا جاتا ہے اسی لئے کو لیسٹرول سے پاک، اضافی وٹامن کے ساتھ، حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا ڈالدا VTF بناسپتی پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔

موسم گرما کی تعطیلات گھروں میں رونق اور گہما گہمی میں اضافے کا سبب بنتی ہیں روزمرہ معمولات میں رونما ہونے والی یہ تبدیلی گھریلو خواتین کی مصروفیات میں خاطر خواہ اضافے کا سبب بنتی ہیں اور بچوں کا تو کیا کہنا اس موقع پر اکثر خواتین خاندان کے آرامی کا شکوہ کرتی نظر آتی ہیں۔ پیشتر گھروں میں سونے اور بیدار ہونے کے اوقات بے ترتیب ہو جاتے ہیں بچے کھیل کود، وی ڈی اور انٹرنیٹ پر زیادہ وقت صرف کرتے ہیں پھر کسی نہ کسی طرح یہ تعطیلات اختتام پذیر ہوتی ہیں اور زندگی اپنی جھجلی ڈگر پر لوٹ آتی ہے، دیکھا جائے تو تعطیلات کے سبب پیدا ہونے والا معمولات کا تغیر بھی ہر برس ایک تسلسل کی طرح ہی آتا اور چلا جاتا ہے۔ آئیے اس مرتبہ ان لحاظ کا بھرپور فائدہ اٹھا لیں اور انہیں محض مصروفیات میں اضافے اور معمولات کی بے ترتیبی کے بجائے اپنے اور بچوں کے لئے یادگار بناتے ہیں۔

تعلیمی اداروں میں مختلف گھرانوں سے تعلق رکھنے والے بچے ایک جگہ ہوتے ہیں اس سے ان میں سماجی تعلقات استوار کرنا دوسروں کے احساسات کا احترام اور نظم و ضبط کی پاسداری جیسی عادات پیدا ہوتی ہیں لیکن مستقبل میں عملی زندگی کے تقاضے اس سے کہیں زیادہ ہوا کرتے ہیں انہیں ہمیشہ اسکول جانے والے بچے نہیں رہنا بلکہ آگے چل کر گھر بیٹا اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ خاندانی اور سماجی تعلقات کو متوازن رکھنا اور گرد و نواح کے مثبت اور منفی رویوں کا سامنا بھی کرنا ہوگا اس کے علاوہ قیمتی خاندانی اقدار کو زندہ رکھنا بھی سیکھنا ہوگا کیونکہ ہر فرد پہلے اپنے خاندان پھر معاشرہ اور قوم کی نمائندگی کرتا ہے۔

یہ وہ اسلوب ہیں جن پر یہ دنیا محرمات سب سے پہلے اثر انداز ہوتے ہیں اور ہماری شخصیت میں تبدیلی پیدا کرتے ہیں یہ مرحلہ اپنی شناخت برقرار رکھنے یا اسے کھو دینے کا دورا ہوا کرتا ہے محکم اور مربوط خاندانی نظام گھر کے بڑوں کی تربیت اسی ضمن میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے اسی ماحول سے ہم سیکھتے ہیں کہ زندگی میں پیش آنے والے حالات سے کس طرح نبرد آزما ہوا جاتا ہے کس طرح وقار اور رکھ رکھاؤ کے ساتھ خوشی اور غم، کامیابی اور مایوسی جیسی کیفیات میں خاندان کے شانہ بشانہ رہا جاسکتا ہے۔

اسی طرح کہنہ اور خاندان کے ساتھ سیر و تفریح قریبی عزیزوں کے ساتھ چائے اور کھانے کی چھوٹی بڑی پارٹیاں سب ل کر بچوں بڑوں سب کی شخصیت پر مثبت اور تعمیری اثرات مرتب کرتی ہیں اس ضمن میں ایسے مقامات کا انتخاب جہاں تازہ آب و ہوا میں وقت گزارنے کا موقع ملے بہت ہی بڑی نعمت ہے

ڈالدا VTF بناسپتی 1% سے کم

دوسرے بناسپتی

20% سے زیادہ

ٹرانس فیٹس کی مقدار



آہ... سارہ ریاض! مائیہ نازشیف کو کنگ انڈسٹری میں خلاء چھوڑ گئیں



وقت کا پہرہ گھومتا رہتا ہے یہ سفر ہر حال میں جاری رہتا ہے، دن کے بعد رات، رات کے بعد دن کبھی گرمی تو کبھی پت جھڑکھی بہار تو کبھی خزاں یہی قدرت کا بنایا ہوا نظام ہے۔ ہماری زندگیوں میں بھی تغیرات آتے رہتے ہیں۔ انسان بھی وقت کے اسی سفر میں شریک ہے۔ وہ کتنا ہی صحت مند اور توانا ہو۔ طاقتور ہو یا فقیر جو دنیا میں آتا ہے ایک نایک دن موت کا سامنا کرتا ہے۔ جلد یا بدیر، جانا سب نے ہے۔ اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ۔ معروف شیف محترمہ سارہ ریاض صاحبہ ہمارے درمیان موجود نہیں۔ یوں تو دنیا کے کئی کام معمول کے مطابق چل رہے ہیں لیکن بعض ہستیاں ایسی ہوتی ہیں جن کی یاد بہت ستاتی ہے۔ ان کی کمی پوری نہیں ہوتی۔ آج وہ اس دار فانی میں نہیں لیکن ان کی باوقار اور مدِ عظمت شخصیت اور ان کے اوصاف کی خوشبو ہم آج بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ زیرِ نظر شمارے میں ہم ان کے اہل خاندان سے تعزیت کے ساتھ ساتھ ان کے محترم شوہر ریاض صاحب اور ان کے ساتھیوں کے تاثرات آپ تک پہنچا رہے ہیں۔

محترمہ شیریں انور صاحبہ
تعارف کی محتاج نہیں آپ اور ہم انہیں ٹی وی کے شوز میں تو دیکھتے ہی ہیں مگر کراچی کی کئی خواتین نے نوجوانی میں ان سے بیکنگ اور کونگ سیکھی جس کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ آپ نے گلوگیر لہجے میں

کہا ”میرا سارہ کا ساتھ 30 برس پرانا تھا۔ ہم ایسے دوست تھے جیسے ایک گاڑی کے دو پہیے ہوں۔ بے شک بہنوں سے بڑھ کر دوست تھیں وہ ہماری صبح ایک ساتھ ہوتی تھی رات کو بھی سوئے سے ایک گھنٹہ پہلے تک ہم باتیں کرتے تھے۔ لمبے لمبے بات ایک دوسرے سے شیر کرتے تھے۔ لیکن اللہ کی مرضی ہے کہ اسے جلدی بلاوا آگیا مگر سچی بات ہے یہ کہ ہماری انڈسٹری کا بہت بڑا نقصان ہے۔“

محترمہ شاپن رفیع صاحبہ
کراچی کے معروف ویکیشنل سینٹر میں کونگ سکھاتی ہیں۔ آپ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ آپ نے سب سے پہلے سارہ ریاض کی کونگ کلاسز سے کھانا پکانا سکھا۔ انہیں اب تک یاد ہے کہ آج سے 30 برس پہلے جب سارہ ہلاک آئی تارتھ ناظم آباد میں رہتی تھیں اس وقت ان کی فیس 66 روپے ہوتی تھی۔ ”میں نے اس دور میں سارہ سے چائینیز کونگ سیکھی اور پھر اپنے گھر پر کلاسز شروع کیں کیونکہ میں بھی اس شعبے میں اپنا کیریئر بنانا چاہتی تھی۔ وہ بہت زبردست اور دلکش شخصیت کی مالک تھیں اور پتا نہیں کتنے لوگ ان کے فن سے فیضیاب ہوئے اور زندگی بھر فیض پاتے رہیں گے۔“

سے نہیں بچتی تھیں اور یہ کام کرنے کا جذبہ ہی تھا جس نے ان کو اس مقام تک پہنچایا۔“

ناہیدہ انصاری
محترمہ ناہیدہ انصاری صاحبہ سارہ ریاض صاحبہ کے ساتھ ہوم آکناس کالج کراچی میں زیرِ تعلیم رہیں۔ سارہ ان سے ایک سال سینئر تھیں آپ نے اپنی ساتھی کے لئے اظہار خیال کرتے ہوئے کہا ”وہ بہت اچھی ساتھی، محبت کرنے والی انسان اور اچھا لگانے والی خاتون تھیں۔ بہت مخلصی اور اپنے کام میں جت جانے والی ہستی تھیں۔ ہم

ایک ہی چیمپل پر مگر علیحدہ علیحدہ دنوں میں پروگرام کرتے تھے مگر اکثر ہفتے کے روز وہ اپنی ریسپر ARY ذوق میں دینے کے لئے آتی تھیں وہیں ملاقات ہوتی۔ اس کے بعد میں وہ یادگار سفر بھی نہیں بھول سکتی جب بابا خان کے شو کے لئے ہم دونوں کوچ بنا کر لاہور لے جایا گیا۔ یہ کونگ آئڈل پروگرام تھا جس کے لئے ہمیں ایک ہی ہوٹل اور کمرے میں ٹھہرایا گیا۔ سیانے کہتے ہیں کہ قرض اور سفر کے دوران انسان کی پہچان ہو جاتی ہے۔ ہم نے وہاں بہت حسین وقت گزارا اور کسی کو کسی سے شکایت کا سوال ہی نہیں اٹھا پھر وہ میرے ہاں درس پر بھی آتی تھیں۔ قضاے الہی نے انہیں منوں میں ہی اٹھا لیا اور دوسری طرف دیکھیں تو جس جسمانی تکلیف میں وہ مبتلا تھیں مجھے پورا یقین ہے کہ یہ فزیشن صفت خاتون وہاں بہت اچھی جگہ پر ہوں گی۔ اللہ تبارک تعالیٰ ان کی مغفرت کرے (آمین)“

ریاض صاحب اور سارہ کی زندگی کا سفر بدلتوں پہلے شروع ہوا۔ وہ بڑی محبت سے اپنے شہر کی شخصیت اور کام کے سلسلے میں ان کے تعاون کا تذکرہ کرتی تھیں۔ ریاض صاحب نے بتایا کہ ”28 فروری 2014 کو ARY ذوق سے ان کا آخری پروگرام پیش ہوا تھا تب تک وہ صحت مند تھیں۔ سانس لینے میں تکلیف محسوس ہونے لگی تو ہم نے کراچی کے ہر بڑے اسپتال میں ان کے مختلف ٹیسٹس کروائے۔ شروع میں وہ دو سے تین کلومیٹر واک بھی میرے ساتھ کرتی تھیں۔ پھر رفتہ رفتہ طبیعت بگڑنے لگی تو رات رات بھر طبیعتی رشتی تھیں مجھ سے تکلیف چھپاتی تھیں تاکہ میرے آرام میں خلل نہ ہو۔ بہت بعد میں تشخیص ہوئی کہ انہیں معدے کا کینسر تھا تاہم ان کی بیماری ان سے پوشیدہ رکھی گئی تھی۔ سارہ کی زندگی روز بروز کم ہو رہی تھی اور مجھے ڈاکٹروں نے دو سے دوھائی مہینے کی مہلت کی خبر دے دی تھی مگر پتا نہیں کس نے انہیں بتایا وہ اس قدر تکلیف میں تھیں کہ بیان سے باہر ہے۔ ایک بات کا قائل ہے کہ نہ جانے کس نے ان کے کئی لاکھ روپے لوٹائے تھے وہ بار بار انہیں فون کرتی تھیں مگر رسپانس نہیں ملا۔ سارہ ایسی ہستی تھیں جنہوں نے میری دوسری شادی میں سے ہونے والی اولاد کو اپنی اولاد سے بڑھ کر پیار دیا پالا پوسا مگر انفسوس کہ خود محبت اور چاہت سے محروم رہیں۔ سارہ نے کس سے پیچھے لینے تھے یہ میں آج تک نہیں جان پایا ہوں مگر میری سارہ ان روپوں سے کہیں زیادہ قیمتی ہستی ہیں وہ مجھے کبھی بھول نہیں پائیں گی۔“

ذالہذا الیہ وائزری سروس کی رکن محترمہ مشانہ حبیب اور ان کا ساتھ پھیلے 25 برسوں سے تھا۔

ان کے مطابق ”سارہ میں جولانے کا کام کی لگن تھی وہ اب خال خال ہی نظر آتی ہے۔ ان کو ایک انسٹیٹیوٹ کا ہیڈ حاصل تھا وہ جب بھی کوئی نئی ترکیب بننے ہوئے دیکھتی تھیں یا کہیں کھاتی تھیں تو جب تک اس کو سیکھ کر اسی طرح سے بنائیں لیت تھیں وہ چین

شمیہ چیل

سارہ ریاض کے ہاتھوں سے تراشا ہوا ایسا ہیرا ہیں جس کی تابناکی آپ نے ان کے کونگ شوز میں محسوس کی ہوگی۔ پکانے کی مہارت وہی متانت اور وقار کا انداز گفتگو جو سارہ کی شخصیت کا حصہ بھی رہا۔ انہوں نے تاثرات دیتے ہوئے کہا۔ ”ایسی ہستی بھلائی نہیں جاسکتی جس نے آپ کی غلطیوں اور خامیوں کو سدھارا ہو۔ جب وہ کونگ چیمپل پر آئیں تو اپنا وہی تجربہ، محبت، خلوص اور ماں کی طرح جان نچھاور کرنے کا جذبہ بھی ساتھ لے کر آئیں۔ حقیقت میں ہر لحاظ پر اور بے حد ملنا مشہور تھیں اور حقیقت بھی تھی کہ ہر کسی کا حال پوچھتیں اور کوئی تکلیف دکھ یا پریشانی ہو تو ہم ان ہی سے ذکر کر کے مشورہ مانگتے تھے۔ اپنے شوز میں بھی اگر آپ نے دیکھا ہو تو ڈشز بناتے ہوئے جزیات کا بطور خاص خیال رکھتی تھیں۔ پروگرام پر جانے سے پہلے بتا دیا کرتی تھیں کہ آج کیا کھانے والی ہیں اور فرمائش کرتی تھیں کہ تم ضرور دیکھنا اور پھر بتانا کہ کبھی لگی۔ مجھے چھوٹی بہنوں کی طرح ٹریف کرتی تھیں اللہ انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے ان کے درجات بلند کرے (آمین)“



پھر کوئل کو کی تو جانے

لذتوں کی بہار آم

آنے کو ہیں

کیریوں سے آم آنے تک خواتین اور بچے چوکس رہتے ہیں

پھولوں میں گلاب کا پھول بادشاہ ہوتا ہے اسی طرح آموں کو تمام پھولوں پر برتری حاصل ہے۔ اس کی موٹی خوشبو، منفرد ذائقہ اور مٹھاس سے نگہ تک کیا چیز ہے جو بے مثال نہیں ہوتی اور تو جس روز کوئل کی پہلی کوک سنائی دے اسی دن سے آموں کی آمد کا انتظار شروع ہو جاتا ہے۔ کیریوں کا اچھا مختلف ذائقوں کے ساتھ گرمیوں کی دوپہر

اور رات کے کھانوں میں پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کیری قیہ، کیری کا دپیازہ، گڑا، پٹھنی چٹنی اور پناغریکس موسم میں کیری اور آم کے کئی ذائقے دل موہ لیتے ہیں۔ آپ پٹنی پراٹھے بنائے یا آلو اور قیہ یا پھر وال بھرے، نمکین لسی اور کیری کا اچار دسترخوان کی شان بڑھا دیتا ہے۔ جس کسی کی بھوک ان دنوں رنجی ہوئی ہو قدرت اپنی

غذاؤں کے خزانے سے اس کا فطری انداز میں علاج معالجہ کر دیتی ہے۔

غالب نے کیا خوب کہا تھا۔

آم مٹھے ہوں اور بہت سارے ہوں آم چوس کر کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے شیریں آم چوسا ہو یا سردی ان کی خوشبو ہی متوالا کر دیتی ہے۔ گرم موسم میں پیاس زیادہ لگتی ہے لہذا باقی رہتی ہے ایسے میں کیری کا شربت گرمی کے اثرات کا توڑ ہے۔ اس موسم میں مہمانوں کی خاطر تواضع مینگو فیک، آموں کی لسی، شربت اسکوش، آئسکریم وغیرہ سے کی جاتی ہے۔

ان دنوں بچوں کے اسکولوں میں چٹیاں ہیں لوڈ شیڈنگ اور سخت گرمی نے بڑوں کو بھی غذا حال کر رکھا ہے ایسے موسم میں بھوک نہیں لگتی بچے صرف آم ہی کھالیں۔ گودا نکال کے بالائی یا کریم ملا کر کھلایا جائے تو بچے شوق سے کھا لیتے ہیں۔

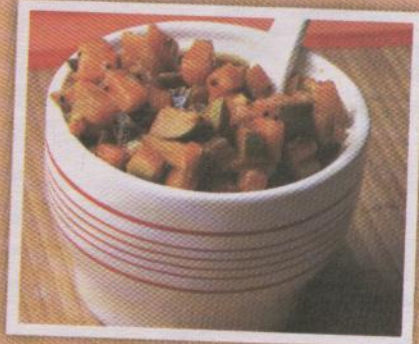
آم قدرت کا عطا کردہ ایسا منفرد اور باکمال پھل ہے جس میں لذت کے ساتھ ساتھ دوا اور شفا بھی موجود ہے۔ دماغ کے ساتھ ساتھ فائبر اور نشاستہ نظام ہاضمہ کو درست رکھتا ہے اور یہ قبض کشا بھی ہے۔ دبے پستے بچوں کے لئے قدرت کا ٹایک ہے۔ ذیابیطس کے مریض ڈاکٹر کے مشورے سے آم کھالیں۔ نوجوان لڑکیوں کو خون کی کمی کی شکایت ہو تو ان کے زرد چہرے اس کمزوری کی جھلکی کھا لیتے ہیں اگر وہ بازاری اسٹیکس ترک کر کے آم کھانے کی عادت ڈال لیں تو نیا خون بنتا ہے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ ماہانہ نظام بھی متوازن ہو جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ یہ موسم رخصتی چاہے آپ مکی کیریوں کی تائیں لہائی میں کاٹ کر انہیں سکھالیں تاکہ وہ اچھور (آم کی کٹائی) بن جائے پھر مزے سے کافی وقت تک اسے کریوں، دالوں اور دیگر سبز یوں کے پکوانوں میں استعمال کر سکتی ہیں۔ خاص کر وہ منظر دیدنی ہوتا ہے جب آم کے درخت میں پھول آتے ہیں۔ ان دنوں آموں کے باغ جشن بہاراں کا سماں پیش کرتے ہیں۔ ہر طرف خوشی کے گیت گائے جاتے ہیں چونکہ یہ موسم برسات میں آتے ہیں تو اس وقت آم کے درختوں پر لڑکیاں جھولے ڈالتی ہیں اور خوشیوں کے گیت گائے جاتے ہیں۔ اس حوالے سے یہ موسم خوشگوار اور مسکون ہو جاتا ہے۔ کمال امروہی کی فلم پاکیزہ کے مشہور گیت ”موسم ہے عاشقانہ“ میں ایک مصرعہ ”موسم ہے امیانہ“ کہا جاتا ہے یہ لفظ ”آمیانیہ“ آم کے موسم کی نوید دیتا ہے یہ ”ع“ والا امیانہ نہیں۔ اسی طرح شہنشاہ غزل غالب کی شاعری کا محور بھی آم ہاں فرماتے ہیں۔

مجھ سے پوچھو میں خبر کیا ہے

آم کے آگے سیکھ کر کیا ہے

غریبہ موسم گرمی برسات میں آئے والا یہ پھل اپنی مثال آپ ہے۔

آم کا اچار



آم کو اچھی طرح صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں، پھر ہر آم کے آٹھ آٹھ ٹکڑے کر کے بیج نکال لیں یا چائیں تو پھیل کر باریک باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچوں کو بہن کو بھی صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں اور ہری مرچوں کے درمیان میں چیرا لگالیں ان سب چیزوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر ان پر نمک اور ہلدی ڈالیں اور کلڑی کے چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں۔ ہری مرچوں اور بہن کو بھی آم میں شامل کر دیں پھر ان سب کو ٹمبل کے کپڑے پر پھیلا کر دھوپ میں دو سے تین دن تک رکھ دیں، پھر انہیں بچا دیں تاکہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پھر سے بھی مٹی سے محفوظ رکھنے کے لیے ٹمبل کے کپڑے سے ڈھک دیں دھنیا، زیرہ، سونف، رائی، کالونجی اور میتھی دانے کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ ایک پیالی ڈالڈا کنولا آئل کو کڑائی میں درمیان آٹھ پر چارے سے پانچ منٹ تک گرم کریں پھر چوبیسے سے اتار کر آٹھ سے دس منٹ رہنے دیں کنولا ہوا تمام مصالحہ ڈالڈا کنولا آئل میں ڈال کر کلڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملا لیں، پھر اس میں آم، بہن اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ اس کچھر کو مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر مٹی کے مریجان یا شیشے کے جار میں بھر کر رکھ دیں تقریباً آٹھ سے دس گھنٹے کے بعد بقیہ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیان آٹھ پر سات سے آٹھ منٹ تک اچھی طرح گرم کر کے چوبیسے سے اتار لیں۔ جب مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو اچار کے مریجان میں کنالوں سے ڈال دیں مریجان پر ٹمبل کے بجائے ٹمبل کا کپڑا باندھ دیں اور چارے سے چھ دن تک روزانہ صبح سے شام تک مریجان کو دھوپ میں رکھیں ہلڑی کے صاف تھڑے چمچ سے الٹ پلٹ کرتے رہیں۔ چارے سے چھ دن کے بعد اچار کھانے کے لیے تیار ہے

کچے آم (کیریاں) نمک لہسن کے جوئے ہلدی کٹی ہوئی لال مرچ دھنیا زیرہ سونف رائی کالونجی میتھی دانہ ہری مرچیں ڈالڈا کنولا آئل ایک کلو دو کھانے کے چمچ پندرہ سے بیس عدد ایک کھانے کا چمچ دو کھانے کے چمچ دو کھانے کے چمچ دو کھانے کے چمچ ایک کھانے کا چمچ ایک چائے کا چمچ ایک چائے کا چمچ ایک چائے کا چمچ ایک چائے کا چمچ پندرہ سے بیس عدد تین پیالی

60 سال سے زائد عرصے سے
سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب



وگورین
چلڈرن سیرپ



بچوں کی اچھی صحت اور
بہترین نشوونما کے لیے



خمیر (Yeast) صحت بخش ہوتا ہے مگر کیوں؟

پھر یہ کیسے بنتا ہے پروبا یونک سپلیمنٹ

درخشاں فاروقی

سر کے یا نمک کے محلول میں سبزیوں کے اچار محض زبان کا پٹھارہ نہیں ہوتے گوکہ ہمارے کھانوں کی ثقافت میں ایسا ہی تصور کیا جاتا ہے۔ مغربی ملکوں میں اب Fermented Food نیا کرپز بن کر سامنے آ رہا ہے۔ وہاں چند سبزیوں کو جن میں گوبھی، بند گوبھی، گاجر، لہسن، پیاز اور دیگر مقامی سبزیوں کو سر کے میں نمک کے ساتھ محفوظ کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ چند ہفتوں میں یہ اچار تیار ہوتا ہے۔ برطانیہ کے بعد اب امریکہ میں بھی انہیں استعمال کیا جا رہا ہے۔ امریکہ میں اس سے پہلے بھی چند غذاؤں کا خمیر اٹھا کر استعمال کیا جاتا رہا ہے اب سننے میں آ رہا ہے کہ وہاں Kombucha پینا فیشن ایبل ہونے کی نشانی سمجھا جا رہا ہے۔

آنتوں کو اچھے اور صحت بخش جراثیم کی افزائش کے لئے سازگار بناتا ہے۔

خمیری غذا میں زندہ غذا کھلاتی ہیں مگر کیسے؟

انہیں زندہ غذا اس لئے کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں زندہ خوردبینی اجسام ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم میں

پتاریوں سے محفوظ رکھنے والے 70 سے 80 فیصد جیسے آنتوں میں ہوتے

ہیں۔ جب ہم خمیری غذا میں کھاتے ہیں تو صحت بخش جراثیم متحرک ہوتے ہیں اور ہمیں معر صحت جراثیم اور وائرسز سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اگر ہم نزلہ، زکام اور کھانسی میں مبتلا ہوتے ہیں تو خمیری غذا میں ہماری مددگار ہو سکتی ہیں۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ جن غذاؤں میں پروبا یونکس (صحت بخش جراثیم) زیادہ ہوتے ہیں وہ دیگر علامتوں مثلاً آنتوں کی سوزش کی بیماری (Irritable Bowel Syndrome) ڈکار، گیس اور بد مزاجی میں بھی مفید ہوتی ہیں۔

غذائی امور پر لکھنے والے امریکی مصنف مائیکل بولان Fermented Foods کے مداح ہیں۔ ان کی ایک تحریر کا اقتباس ملاحظہ کیجئے...

”ہمارے جسم میں خلیات اور جراثیم کا تناسب 10 اور 1 ہے۔ لوگوں کی اکثریت جراثیم کا نام سن کر ہی پریشان ہو جاتی ہے اور انہیں صحت کا دشمن قرار دیتی ہے۔ لیکن بطور ماہر میرا کہنا یہ ہے کہ ان جراثیم کا 99 فیصد حصہ بے ضرر ہوتا ہے اور ان کی بڑی تعداد ہمارے جسم کے ساتھ خوشگوار تعلقات رکھتی ہے۔ یہ صحت بخش جراثیم ہماری مدد کرتے ہیں اور ہمیں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ اینٹی بائیونک دوائیں اور جراثیم کی صفائی کرنے والی مصنوعات نے ہماری آنتوں میں صحت بخش

کومبو کیا ہے؟

یہ ایک جھاگ دار خمیری چائے ہے جو صدیوں سے چین میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ ہر چینی اپنے گھر میں اسے تیار کرنے کا اہتمام کرتا ہے اور سبز چائے کی طرح اسے بھی طرز زندگی کا انداز سمجھا لیا گیا ہے یہی نہیں بلکہ ماہرین طب اسے صحت بخش جراثیم پر مشتمل چائے کہہ رہے ہیں اور ان کے مطابق یہ کئی قسم کے وائرسز سے مدافعت کا محفوظ ترین ذریعہ بھی ہے۔

خمیری غذا میں صحت بخش کیسے ہو سکتی ہیں؟

ہمارے ہاں آنا خمیر ہو جائے تو چنایا جاتا ہے۔ صرف تندوری روٹی میں خمیر شامل ہو تو ذائقہ نہیں کھلتا۔ گذشتہ ماہ کیمبرج یونیورسٹی کے محققین نے ایک رپورٹ میں بتایا کہ کم پکنائی والی خمیری ذیری غذا میں مثلاً دہی، تازہ پنیر اور کھو یا باقاعدہ استعمال سے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مبتلا ہونے کا خطرہ 11 سال کے عرصے میں 25 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ بعض غذاؤں کو خمیر پیدا کرنے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے تو انہیں وہ اچھے جراثیم اور Yeast جو قدرتی طور پر ان غذائی اشیاء کی سطح پر پائے جاتے ہیں پہلے ختم کر لیتے ہیں۔ یہ خوردبینی اجسام اس غذا کو آپ سے پہلے ہی چکھ لیتے ہیں اور اس عمل کے دوران شکر اور نشاستے کے سالموں کو منتشر کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں اس غذائیت کا انسانی جسم میں انخواب زیادہ آسان ہوتا ہے۔ بعض خوردبینی اجسام لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) بھی خارج کرتے ہیں۔ یہ غذاؤں کو محفوظ کرنے والا ایک قدرتی مادہ ہوتا ہے جو

جراثیم کو کس قدر تباہ کر دیا ہے جس کے نتیجے میں صحت تباہ ہو جاتی ہے۔ میری تو یہ سفارش ہے کہ مختلف اقسام کی خمیری غذاؤں کے استعمال پر توجہ دینی چاہئے جن میں زیتون، گوشت اور پنیر بھی شامل ہیں تاکہ مدافعتی نظام فعال رہے۔ جسم الرجی کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو سکے اور اگر آپ اپنا وزن کم کرنا چاہیں تو اس میں بھی مدد ملے کیونکہ خمیری غذاؤں سے باضمہ بہتر ہوتا ہے اور بسیار خوری کی عادت ختم ہوتی ہے۔ ان خمیری غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید وہ جن میں Lactobacillus کی مقدار زیادہ ہو۔ یہ وہ صحت بخش جراثیم ہیں جو خمیر کے دوران لیکٹک ایسڈ خارج کرتے ہیں۔

لیکٹک ایسڈ کے فوائد

- یہ جسمانی بیماریوں کے خلاف مدافعتی نظام بہتر کرتا ہے۔
- خمیری غذاؤں کی مدد سے اسہال یا دست سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ بچوں کو دست سے بچانے کے لئے دہی یا اس کی لی پانی چاہئے۔
- یہ معدے میں زخم السر نہیں بننے دیتا اور الرجی کی شدت کم کرتا ہے۔
- یہی وجہ ہے کہ مغربی ملکوں میں سر کے اور نمک کے محلول میں بنائے جانے والے اچار اور بند گوبھی سے تیار Sauerkraut میں لوگوں کی دلچسپی بڑھ گئی ہے روس اور مشرقی یورپ میں خمیری دودھ استعمال کرنے کا رجحان بڑھ رہا ہے۔ کئی سو برس پہلے خمیری روٹیاں شوق سے کھائی جاتی تھیں اب پھر بحیرہ روم اور اوقیانوس کے ملکوں میں رات کو آنا گوندھ کے رکھنے اور صبح روٹی بنانے کا رجحان فروغ پا رہا ہے کیونکہ صبح جو روٹی بنتی ہے وہ قدرے نرم اور کھٹی ہو جاتی ہے اور یہی تو ہے قدرتی پروبا یونک سپلیمنٹ جو محفوظ بھی ہے اور تریاق بھی...



مفید غذائیں صحت کی کنجیاں

خود کھائیں دوسروں کو کھلائیں

صغیرہ بانو شیریں

اسی کا تیل اور اسی بڑے کام کی چیزیں ہیں

کے ممالک میں اسی کی افادیت دیکھ کر تحقیق جاری ہے۔

کینیڈا میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ڈاکٹر کم مولو ہیلی کا کہنا ہے۔ اسی کے بیج بریسٹ کینسر میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ کینسر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ اسی طرح یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے محقق لوگوں نے خواتین پر اسی آزمائی جس سے ان کی صحت کی رفتار بھی بہتر ہوئی۔ ایک جرمین ڈاکٹر جو ہانا بڈوگ کینسر

اسی کے نئے نئے بیجوں میں قدرت نے شفاء رکھی ہے۔ ہمارے ہاں جو لوگ اسی کی افادیت جانتے ہیں وہ اسے استعمال کرتے ہیں خصوصاً پنجاب میں اسی کے لڈو جنہیں ہم پنیاں کہتے ہیں خاص طور پر پنجاب کے دیہاتوں میں بنائی جاتی ہیں اور بطور تحفہ شہروں میں دی جاتی ہیں۔ سردی سے بچاؤ کے لئے نزلہ و زکام، گلے کی خراش، کھانسی کے لئے اسی کے بیجوں کی چائے شہد ملا کر پی جاتی ہے۔ اس کی میٹھی نکلیاں بنتی ہیں۔ گھریلو طور پر پکست بنائے جاتے ہیں۔ لڈو بنانے کے لئے اسی کے بیج صاف کر کے پیسے لیتے ہیں۔ پس ہوئی اسی میں ہم وزن سوجی ملا کر اصلی گھی میں بھون کر تھوڑی سی سونف، الائچی کے دانے کوٹ کر ملاتے ہیں۔ زیادہ سردی ہو تو تھوڑے سے چھوڑے باریک کاٹ کر اسے بھی کوٹ کر ڈال دیتے ہیں۔ چینی پانی میں پکا کر اس کا شیرہ باقوام ڈال کر لڈو بنا کر رکھ لیتے ہیں۔ لڈو بھی چھوٹے درمیانے سائز کے ہوتے ہیں بڑے نہیں یا ویسی ہی بھجری کی شکل میں رکھ کر ناشتہ میں لیتے ہیں۔ یہ لڈو بڈیوں اور اعصاب کو طاقت دیتے ہیں۔ یہ ہر موسم میں جسم کو محفوظ رکھتے ہیں۔ باہر

اور جوڑوں کے امراض میں جنتا لوگوں کا علاج اسی کے نئے نئے بیجوں سے کرتی ہیں۔ ان بیجوں کا تیل بھی دستیاب ہے۔ Flaxseed Oil کے نام سے مل جاتا ہے۔ اسے آگ پر گرم نہیں کیا جاتا۔ سلاڈ آئل کی طرح آپ اسے سلاڈ پر ڈال کر لے سکتے ہیں۔ کپھول، سفوف کی شکل میں بھی اسی مغربی ممالک میں دستیاب ہے۔

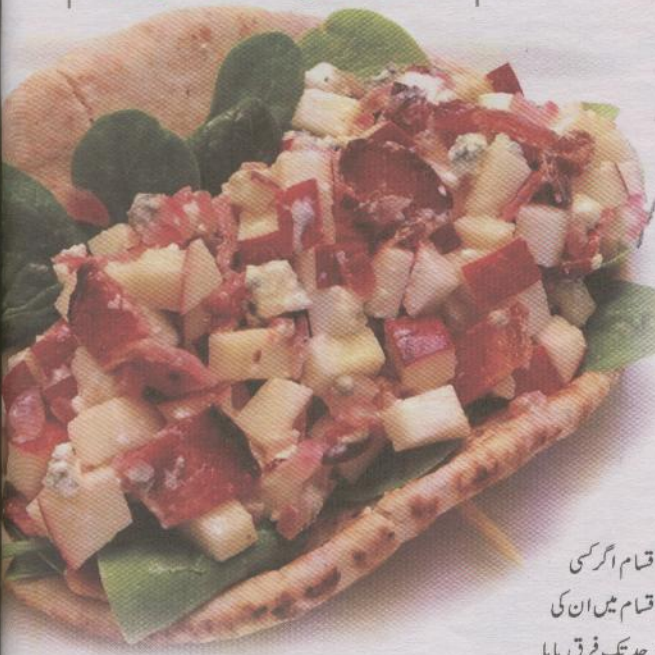
اسی کے بیجوں کا ڈاکٹر موگ پھلی کے دانوں جیسا ہے۔ مرد ہوں یا خواتین اسی کے بیج جسم کے اعضاء کو قوت دیتے ہیں۔ تولیدی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔ دھوپ سے جھلی جلد، سورکس، دھبوں، ایگزیم، جلدی نکالنے میں کام دیتے ہیں۔ تیل میں موجود اومیگا جسمانی بیماریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ریش کی وجہ سے قبض دور کرتا ہے۔

دل کی دھڑکن کے لئے گاجر کھائیے

بازار میں گاجریں دستیاب ہیں۔ لال سرخ گاجریں مکی کھائی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہیں اس میں موجود گندھک، سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفورس جیسے تمکیات ہیں۔ بازار میں دیکھتے ریڑھی والا درمیانی قسم کی گاجریں دھو کر ان کو اس طرح کاٹنا ہے کہ وہ جڑ سے علیحدہ نہ ہوں۔ اسی طرح سفید مولیاں بھی، لوگ بڑے شوق سے خرید کر کھاتے ہیں۔ دھانسن۔ اسے کا زبردست ذریعہ ہے۔ پہلے زمانے میں بیگمات نازک مزاج ہوتی تھیں اور اختلاج قلب کی خواتین مریضوں کے طبیب گاجر کی افادیت جانتے تھے۔ وہ ان

کے لئے گاجریں تجویز کرتے۔ رات کو نرم ملائم سرخ چھوٹی دو تین گاجروں کو ہلکا سا کھرچ کر ان پر کچھ کے لگا کر عرق گلاب کا چھینٹا دیا جاتا پھر جالی سے ڈھک کر رات کو کھلے آسمان تلے رکھ دیا جاتا۔ شبنم ان پر گرتی رہتی۔ صبح نہار منہ یہ گاجریں کاٹ کر بیگمات کو کھلائی جاتیں۔ جس سے ان کے مزاج میں نمایاں تبدیلی آتی۔ چڑچڑاہن، بد مزگی، سستی دور ہو جاتی۔ چند دنوں میں صحت یاب ہو جاتیں۔ گاجر کا مرہ بازار میں دستیاب ہے۔ دل کے لئے مضر اور مفید۔ خاص طور پر شہد میں بھی گاجر ڈال کر مرہ تیار کیا جاتا ہے جو نزلہ و زکام کھانسی کے لئے مفید ہے۔ لوگ آج بھی گاجر کا مرہ شوق سے کھاتے ہیں۔ گاجر کا جوس پیا جاتا ہے مگر کچھ میٹھی رسیل سرخ گاجریں کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔ سلاڈ میں گاجریں ضرور شامل کریں۔ پکانے

اور بھوننے سے گاجر کے صحت بخش اجزاء کم ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں چھری سے گاجر چھیلی جاتی ہے۔ آپ اسے ہلکا سا کھرچ لیں۔ کیونکہ جھلکے کے بیرونی سطح کے قریب معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔ اسی طرح کچی نرم گاجریں ہانچھ پن میں مفید ہیں۔ روزانہ غذا میں اسے شامل کریں۔ دانتوں کے لئے کچی گاجر کھانا کھانے کے بعد خوب چبا چبا کر کھانے سے دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ سوڑھے صحت مند رہتے ہیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں سے خون کا رسنا بند ہو جاتا ہے۔ گاجر کے ساتھ گے نرم نرم پتے بھی غذائیت رکھتے ہیں۔ ان کو آپ سلاڈ میں شامل کریں۔ آپ کی جلد بھی تروتازہ، نرم، شاداب رہے گی۔ مکی گاجریں آپ روزمرہ غذا میں شامل کر کے صحت بہتر بنا سکتے ہیں۔



میٹھا رسیلا سیب غذائیت کا خزانہ

ماہرین غذا اسے دماغی صحت بخش والا پھل کہتے ہیں

لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ پاکستان اس لحاظ سے خوش نصیب ملک ہے کہ یہاں سرخ، پیلے اور گلابی رنگ کے سیب سال بھر دستیاب رہتے ہیں۔ موسم سرما کی مناسبت سے سیب کی قیمتوں میں کمی بیشی جاری رہتی ہے تاہم انہیں سال کے بارہ مہینے تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

سیب کی غذائیت کا تجزیہ

سیب میں وٹامن A کی مقدار سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں وٹامن B، تھامین، رابوفلاوین، نایاسین، فولاد، نشاستہ، پروٹین اور فلیوٹائڈز پائے جاتے ہیں۔ کیلوریز پر مشتمل یہ پھل بعض ایسے معدنی نمکیات کا خزانہ بھی ہے جو جسم کے خلیاتی نظام کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس پھل میں Pectin بھی موجود ہے جو نظام ہاضمہ بہتر کرتا ہے۔

دماغی صحت بخشنے والا پھل

ماہرین غذائیت سیب کو دماغی صحت بخشنے والا ایک پھل قرار دیتے ہیں۔ یہ پھل معضل، اداس اور محسن کے شکار افراد کو تازہ دم کر سکتا ہے۔ سیب کی غذائیت کے حوالے سے جو اہم نکتہ قابل غور ہے وہ یہ ہے کہ اس پھل میں ایسے تیزابی مادے پائے جاتے ہیں جو جگر کے افعال میں بہتری پیدا کرتے ہیں۔ خشک کھانسی، بھوک کی کمی اور دبے پن کے لئے بھی یہ پھل بہترین ہے۔ سیب کھانے کے فوراً بعد پانی پینا صحیح نہیں۔ ہر پھل میں پانی تو ہوتا ہی ہے آپ معدے پر اضافی بوجھ کیوں لادتے ہیں اور اگر خالی پیٹ کھاتے ہیں تو یہ عمل بھی از رفق صحت درست نہیں۔ سیب کھانے کا بہترین وقت صبح ناشتے کے ایک گھنٹے بعد یا دوپہر کے کھانے کے آدھے گھنٹے بعد ہے۔ سونے سے پہلے بھی سیب کھانا درست نہیں۔

حیرت ہوگی کہ اب تک ڈیڑھ ہزار سے زائد اقسام اگر کسی پھل کی دریافت ہو چکی ہیں تو وہ سیب ہے۔ ان اقسام میں ان کی رنگت، ذائقے اور غذائیت میں بھی حیرت انگیز حد تک فرق پایا جاتا ہے۔ ایک رسیلے میٹھے پھل میں 80% فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ ماہرین غذائیت کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق ایک عدد سیب میں فاسفورس کی اتنی مقدار ہوتی ہے جو انسانی جسم کی ضرورت کو فی الفور پورا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ سیب کے چھلکوں میں وٹامن C کا خزانہ ہوتا ہے اسی لئے اسے چھلکے سمیت کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ چھلکا اتار کر کھانے سے آدھی غذائیت ختم ہو جاتی ہے۔ انسان کی جوان العمری قائم رکھنے کے

سیب میں قدرت نے بے انتہا غذائیت اور مختلف بیماریوں سے دفاع کی قوت پیدا کی ہے۔

پھلوں کی مٹھاس، پیاس، بھوک مٹانے کا بہترین ذریعہ ہیں اور جب بات ہو خوش ذائقہ صحت بخش پھلوں کی تو ذہن میں سیب جیسے رسیلے پھل کا نام ضرور آتا ہے جس کی بابت یہ مقولہ تو بہت عام ہے کہ ایک سیب روزانہ کھائیں اور معالج سے دور رہیں۔ ماہرین غذائیت نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ یہ محض مقولہ نہیں بلکہ حقیقت ہے جو لوگ بلا ناغہ ایک سیب کھاتے ہیں ان کی جسمانی اور ذہنی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین نباتات سیب کی غذائیت کو صحت کے لئے اہم ترین جز کہتے ہیں۔ آپ کو

اجزاء:

سیب	ایک کلو
چینی	ایک کلو
لیمون کارس	چار کھانے کے چمچ
زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ

ترکیب:

- چھوٹے تخت سیب لے کر صاف دھو لیں۔ بڑے اسٹین لیس اسٹیل کے پین میں چینی ڈالیں اور اس پر لیمون کارس چھڑک دیں
- پھر اس میں سیبوں کو چھیل کر اور کاٹنے سے گوڈ کر ڈال دیں اور ڈھک کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- جب چینی کا پانی نکلنے لگے تو ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں۔ حسب پسند گاڑھا ہو جائے تو زردے کا رنگ شامل کریں اور پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبیس سے اسی تار لیں

پریزنٹیشن:

ابھی طرح خنڈا ہونے پر نشے کے چار میں بھر کر محفوظ کر لیں اور نکال لے ہوئے ہمیشہ صاف خشک چمچ کا استعمال کریں۔

سیب کا مربہ



ایک چہرہ کہ دعا ہو جیسے

اسکارف اور عبا، پردے کی جدید ثقافت

اُمّ حیا فاروقی

عبا یہ سیاہ رنگ ہی میں چلتا ہے
ہندوستانی اور پاکستانی اسٹائل کے برقعے کھنٹی، بسکٹی، سفید، نیوی بلو، سیاہ کے علاوہ سلیٹی رنگ میں بھی پہنے جاتے تھے مگر عربی عبا یہ سیاہ رنگ ہی میں پسند کیا گیا البتہ کھلے بازوؤں والے تیل باغی اسٹائل اور کبھی انگریز طرز پر بنے عبا یہ اب بھی خواتین کی توجہ کا مرکز بنے ہوئے ہیں۔

دونوں بہتر ہیں۔ کسی زمانے میں جدہ اور مکہ کرمہ سے عبا بنے منگوائے جاتے تھے یا پھر پاکستانی اسٹائل سے گاؤں تیار کئے جاتے تھے۔ اب آپ کو ایسے برقعے خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ عربی طرز کے یہ برقعے اب پاکستان میں عام دستیاب ہوتے ہیں اور یہ اور کوٹ طرز پر تیار ہوتے ہیں۔
عربی عبا یہ کی آمد پر جو برقعہ صرف خواتین کے حلقوں میں مقبول ہوا تھا اب نوجوان لڑکیوں میں بھی توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔ برقعے نہ بتنا زیادہ باہولت دکھائی دیتے تھے اور ماڈرن کے ساتھ ساتھ پردے کے تقاضے بھی بخوبی پورے کرتے تھے۔ آج کل انہی میں نئی اختراعات بھی ہونے لگی ہیں۔ اب کاہدار، جالی دار اور کشیدہ کاری والے عبا بھی نظر آتے ہیں۔ پہلے یہی کام خواتین کے ملبوسات کی زینت ہوتا تھا اب عبا پر پہنچے لگے۔ سترے روپے اور رنگین ریشم اور دھاگے کے کاہدار عبا بہت پرکشش معلوم ہونے لگے تو ڈیزائنرز نے شاندار کارچوبی اور کڑھائی کی مدد سے انہیں مزید جدت عطا کر دی۔

نوجوان لڑکیوں میں اسکارف پہننے کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ خاص کر دنیا بھر کی مسلمان خواتین نے حجاب اور پردے کے لائف اسٹائل کو اپنالیا ہے۔ پاکستان میں بھی یونیورسٹی کالج کی طالبات کے علاوہ ہر شعبہ زندگی میں اور ملازمت کرنے والی خواتین نے بھی اسکارف اوڑھنے کو ترجیح دی ہے۔ کئی ماڈرن خواتین دوران شاپنگ اسکارف اوڑھ رہی ہیں اور کوئی ہچکچاہٹ محسوس کرنے کے بجائے اسے فخر سے پہنتی ہیں۔ نوجوان شادی شدہ خواتین بھی اسکارف اوڑھنے یا عبا پہننے میں عار محسوس نہیں کرتیں کیونکہ پردے کو ایک نئی وضع قطع کے ساتھ فیشن کا حصہ بنا لیا گیا ہے۔

عربی طرز کے برقعے

یہ اب پاکستان میں بھی بننے لگے ہیں۔ پاکستانی کپڑے کا میٹر میل اور ساخت





خواتین ان پر بروج اور پیننگ کر انہیں منفرد بنا لیتی ہیں۔ اس کارف کے اندر ان کے بال سنے رہتے ہیں۔ مذہبی اقدار کو اپنی سماجی مصروفیات کے ساتھ اپنانے کا یہ انداز ایک بدلتی ہوئی ثقافت ہے جسے ہر طبقے نے قبول کیا ہے۔ یوں بھی شریعت کے اعتبار سے مسلمان خواتین کو زیب و زینت کے حوالے سے احتیاط کرنے یعنی پردہ کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔ ہمیں اسلامی اور روحانی طرز فکر کو اختیار کر کے معاشرے کو سدھار کی طرف لے جانا ہوگا۔ عبا یہ پہن کر آپ کون سا کام نہیں کر سکتیں سب کام کر سکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کے وجود اور شخصیت پر روحانیت اور تقدس چھا جاتا ہے پھر مغربی سوچ رکھنے والے افراد آپ سے غیر ضروری طور پر بے تکلف نہیں ہوں گے۔ آپ باوقار نظر آئیں یہی تو ہم بھی چاہتے ہیں۔

عبا یہ اور فیشن انڈسٹری

عرب ملکوں میں عبا یہ ہماری تقریبات کے ملبوسات جیسے ہوتے ہیں ڈھارے یہاں گھروں میں کام کرنے والی مائیں ہماری اتریں شان سے پہنتی ہیں اور بازاروں میں آتے جاتے ان کا اسٹیشن ہمارے جیسا ہو جاتا ہے لیکن عرب ممالک میں حالات قطعی مختلف ہیں وہاں غرباء اور امراء کی الگ سے پہچان کی جاسکتی ہے۔ ہر خاتون کی سوشل اسٹیشن اس کے عبا یہ سے ظاہر ہوتی ہے۔ آج کل عبا یہ کی آستیں اور کوٹ کے اطراف خوبصورت کشیدہ کاری دیکھنے میں آتی ہے۔ گویا ڈیزائنر اور عبا یہ میں تفریق مشکل ہو رہی ہے۔ سعودی عرب میں ایک ایسا ہی شاندار عبا یہ تین سے چار ہزار ریال میں دستیاب ہوتا ہے۔ پاکستانی قیمت سیشن تو آپ کے بھی ہوش اڑ جائیں۔ 75 ہزار سے ایک لاکھ



روپے مگر خریدنے والی جی دار خواتین خریدتی ہیں۔ برطانیہ کی ڈیزائنر Debbie نے رنگین بیروں کے ساتھ کیا ب سرخ ہیرا بھی عبا یہ میں بڑا ہے۔ یہی نہیں سونے کے پانی سے تیار کردہ پہناووں میں یہ عبا یہ بہت مقبول ہوا اسی لئے عرب ملکوں میں عبا یہ کا کاروبار مکمل انڈسٹری بن چکا ہے۔ نہ صرف اندرون ملک بلکہ بڑی تعداد میں یہ برآمد بھی کئے جاتے ہیں ان کی مارکیٹ مشرق بعید، جنوبی افریقہ اور مغربی ممالک کے علاوہ پاکستان بھی ہے۔

پاکستان میں بھی عبا یہ، فیشن انڈسٹری میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ پاکستانی کپڑوں کی کواٹری اور ورائٹی بہت اچھی ہے اور عرب ممالک میں بھی یہ کپڑا ہاتھوں ہاتھ لیا جاتا ہے۔ پاکستانی ڈیزائنرز نے کبھی فیشن ویک میں اپنے عبا یہ کی نمائش تو نہیں کی اگر کریں تو یقیناً عوام و خواص کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ تاہم پاکستانی عبا یہ کراچی اور لاہور دونوں شہروں میں دستیاب ہے اور اپنے حلقوں میں پسند بھی کیا جاتا ہے۔

عبا یہ کی ڈیزائننگ

دنیا بھر میں عبا یہ کا روایتی ڈیزائن یعنی کوٹ کی شکل لمبائی پیروں تک اور لمبی آستیں تک یکساں نظر آتی ہے۔ نیز اسے کھلا بنایا جاتا ہے تاکہ پردہ کرنے والی خاتون کے جسمانی خدوخال نمایاں نہ ہوں ورنہ پردہ کا مفہم ہی باقی نہیں رہتا

یورپین ڈیزائنرز، ایک تعارفی جائزہ

یورپ کے چوٹی کے ڈیزائنرز اور فیشن ہاؤسز مثلاً Alberta Ferretti اور Dior نے بھی خوبصورت عبا یہ تیار کئے اور اپنے لیبلز کے ساتھ دینی، بحرین اور سعودی عرب کے علاوہ عرب امارات میں مارکیٹ کئے ہیں۔

رانیہ جم رانی، سعودی ڈیزائنر

ہمارے یہاں صوبہ پنجاب میں خوشی کی تقریبات خواہ وہ شادیاں ہوں، عقیقے ہوں، رسم آئین ہو یا منگنی کی رسم ہو لوگ نوٹوں کے باروں کا تبادلہ کرتے ہیں۔ کراچی اور لاہور کے قدیم بازاروں میں آج بھی آپ کو نوٹوں والے ہار لگے ہوئے نظر آتے ہیں۔ سعودی ڈیزائنر رانیہ نے ایک ایسا منفرد عبا یہ تیار کیا ہے جو پانچ پانچ ریالوں سے اس طرح سیا گیا ہے کہ جیسے فرائز کے نیچے جھارسی بن جاتی ہے۔ رانیہ نے یہ عبا یہ فیشن شو کے لئے تیار کیا تھا جسے قومی دن کی تقریب کے موقع پر نمائش کیا گیا تھا تاہم ایک ملین ریال کا یہ عبا یہ گویا ایک موبائل بینک ہے جسے شاید ہی کوئی خاتون بطور لباس پہن سکے۔

ہوم فیشنل ہے بڑا ضروری کھلی کھلی سی نظر آنے کے لئے

گر میوں کے موسم میں طبیعت بوجھل رہنے کا ایک سبب تو پسینہ آنا اور میک اپ کا خراب ہونا ہے لیکن اگر آپ فیشل، کلینرنگ، ٹونک اور ماسک وغیرہ کی بنیادی معلومات حاصل کر لیتی ہیں تو پھر ہر ماہ یا ہر ہفتے پارلر جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ روز افزوں بڑھتی ہوئی مہنگائی نے بھی اکثر گھروں کا بجٹ بری طرح متاثر کیا ہوا ہے۔ لہذا آپ اپنی مدد آپ کرنا سیکھیں۔ گرمی یا مہنگائی میں نڈھال ہونے کے بجائے سب سے پہلے تو اپنی جلد کی قسم کا پتا کر لیجئے یہ یا تو خشک ہوگی یا چکنی یا ملی جلی

خشک جلد کی دیکھ بھال کیسے کریں گی؟

اس جلد کی اوپری سطح کمزور اور نازک ہوتی ہے لہذا اسے اچھے موشچرائزنگ لوشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ قدرتی موشچرائزنگ آئل زیتون کا تیل ہے جس کے صرف چند قطرے لیمن اور بالائی میں ملا کر نرم انگلیوں سے مساج کیا جائے تو جلد میں نمی آ جاتی ہے۔ دھرتی اور تیز دھرتی کے علاوہ کھاد اس کے علاوہ محسوس ہونے والی خوبیاں ہیں۔

روغنی جلد ہے بڑی نازک

گر میوں میں اچھے بھلے گورے رنگ کی لڑکیاں بھی رنگت مانند پڑ جانے کی شکایت کرتی ہیں۔ اگر چہرے پر کیل مہما سے نکلنے ہوں تو یہ نشان بھی چھوڑ سکتے ہیں اور بد نما بھی لگتے ہیں۔ ہر دو یا تین گھنٹے بعد تازہ پانی کے چھینٹے چہرے پر دیں اور صاف کاشن کے رومال سے ہلکے پھلکے ہاتھوں سے چہرہ خشک کریں اور اگر قدرتی ہوا میں خشک کرنے دیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

موسم گرما کے ماسک

• اگر سٹرس فروش میں کوئی پھل موجود ہو مثلاً اسٹراپی، انگتڑے، مالٹے یا گر پ فروٹ تو ان کے چھلکوں کو مین کے ساتھ چس کر بوقت ضرورت دودھ اور عرق گلاب سے ملا کر بھی اسکرنگ کر لی یا مین جیسے رگڑ لیا تو کبھی ماسک کے طور پر خشک ہونے دیں اور مین منٹ بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیا جائے۔ برقی صاف ظاہر ہوگا۔

• کھیرا لٹیر خشک ماسک کا کام کرتا ہے۔ آپ چاہیں تو ایلو ویرا کا گودا ملا لیں یا انڈے کی سفیدی، لیمن کا رس اور تھوڑا سا شہد ملا کر ماسک بنالیں یہ سن



آئل فری فیس واش آپ ہی کے لئے بنا ہے۔ اس سے کلینرنگ کیا کیجئے تاکہ جلد کے مسام صاف رہیں۔ اگر چہرے پر روغن بڑھ جائے تو دائے نکل آتے ہیں۔

روغنی جلد والی خواتین اسٹیم لیں یا نہ لیں؟

کیا یہ بہتر نہیں کہ آپ کی اسکن اسیٹشلسٹ اور پیویشن یہ فیصلہ خود کریں۔ کیونکہ Pores کے کھل جانے کے بعد احتیاط نہ کی گئی تو چہرہ متاثر ہو سکتا ہے۔ آپ زیادہ کا سٹیمکس استعمال نہ کریں خاص کر ایسے جن میں حیوانی چربی شامل کی گئی ہو۔

ملی جلی جلد کا خیال کیسے رکھا جائے؟

ہوم فیشل ٹرینٹ میں ایسی تمام اشیاء موجود ہوتی ہیں جن سے چہرے کی

رنگت نکھرتی ہے۔ آپ پارلر میں تیار مصنوعات سے فیشل کرواتی ہیں جبکہ گھریلو سطح پر ہر چیز قدرتی اور تازہ ہوتی ہے اس لئے فیشل کی ماہرانہ ٹیکنک سیکھ کر تازہ دودھ، تیلوں، بالائی، لیمن، نمافر، کھیرے، سپتے، ملٹانی مٹی، جو کے آٹے، مین اور ہلدی وغیرہ سے جلد کی نگہداشت کریں اور پھر دیکھیں ایک کرکشنائی تبدیلی دراصل یہی تو ہے پیویشن کے ہاتھوں کا کمال ورنہ ان کی ہر چیز میں یکسانی اجزاء ہی موجود ہوتے ہیں۔ گھر سے باہر جاتے وقت عرق گلاب کا اسپرے ساتھ لے جائیں خاص کر دن بھر کھڑے باہر کام کرنے والی خواتین جلد کی پرمردگی اور بے روئی ختم کرنے کے لئے جب چاہیں اسپرے کر کے خود کو فریش محسوس کریں گی۔

اگر آپ روغنی جلد رکھتی ہیں تو سفیدی میں چند قطرے لیمن یا انگتڑے کا رس شامل کر لیں اور 20 منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگا رہے دیں چکنائی کا مسئلہ آسانی سے حل ہو جائے گا۔

باقی بچا ہوا انڈا ضائع نہ کریں، بال شیمپو کرنے کے بعد بطور کنڈیشنر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

• گاجر گر میوں میں بھی آتی ہے مگر اسکی رنگ زردی مائل ہوتی ہے۔ اسے کدو ش کر لیں بالائی یا روغن زیتون جو میسر ہو شامل کر لیں چند قطرے شہد ملا کر ماسک لگائیں۔ یہ خشک جلد کے لئے اچھی ہوم ٹرینٹ ہے۔

• پھول والے سے گلاب کی چپٹاں لے کر چس لیں اور اس میں پیسے کے تھوڑے سے گودے کے ساتھ چٹکی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں تو اس کا لپ بطور ماسک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

• ایلو ویرا میں ایک چائے کا آٹا، ایک چمچ شہد ملا کر اسکر ب بنا لیجئے۔ یہ مردہ خلیوں کو ضائع کر کے جلد کھارتا ہے اور اگر دس بارہ پودینے کے پتے پیس کر ایلو ویرا کا گودا ملا لیا جائے تو بہترین ماسک ہے جو سن برن کے لئے بھی بہت کارآمد ہے۔

افرو لوشن بھی ہے اور جلد کو نکھارتا ہے۔

• کھیرے کا عرق نکال کے پورے چہرے پر مگر آکھیں بچا کے لگائے اور آنکھوں پر صرف دو قطرے کھیرے رکھ کر نرم روئی سے قدرے دبا دیں۔

• کمرے کی روشنی گل کریں اور چندہ منٹ تک Relax کریں پھر دیکھیں جلد کا تناؤ، جھکن، پرمردگی اور اگر جلد چھلکی ہوئی ہو تو اتفاقہ ہو جاتا ہے۔

• گرمیاں ہیں تو کیا ہوا انڈا کھا یا نہیں گیا تو بھی کیا مضائقہ ہے۔ اب اسے بیوٹی ٹانک کے طور پر استعمال کیجئے۔ انڈے کی سفیدی میں ایک خاص جزو البیومن پایا جاتا ہے۔ چہرے کی جھریاں دور کرنی ہو تو بھی یہ مفید ہے۔

• سفیدی الگ کر کے اسے پھینٹ لیں اور چہرے پر بغیر کچھ مالنے لگائیں۔ مکمل خشک ہونے کا انتظار کریں۔ بعد میں تھنڈے پانی سے دھو لیں۔

• انڈے کی سفیدی میں شہد ملا کر بھی ماسک بنایا جاتا ہے۔ شہد میں چیزوں کو نرم و ملائم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ سفیدی میں اور بچ آئل ڈال کر بھی ماسک تیار ہوتا ہے۔ جو کادلیہ یا ریک پیس کر انڈے کی سفیدی میں ملا کر چہرے پر لگائے سے اضافی چکنائی صاف ہوتی ہے۔

• سفیدی میں پائے جانے والے عناصر جلد کی چکنائی کو صاف کر دیتے ہیں

آپ کے پرس میں کیا رکھا ہے؟

کے لئے آئی لیش گلوہرش کی مدد سے انہیں ٹھیک کر سکتی ہیں۔

مسک (Musk)

گھر سے پرفیوم یا یوڈی کلون کی بڑی سی شیشی لے کر نکلنے کی ضرورت نہیں۔ اب مغربی دنیا میں چنداچ کی چھوٹی چھوٹی شیشیوں میں فلورل مسک عام دستیاب ہو جاتے ہیں جو پرس میں جگہ نہیں گھیرتے اور بوقت ضرورت آپ انہیں کلائی یا گردن کے اطراف تھوڑی سی مقدار میں لگا سکتی ہیں۔

بہتر انتخاب ہوتی ہے۔ Lamer والوں کا لپ بام ایک پر تعیش انتخاب ہے۔

بریتھ فریشنر (Breath Freshener)

سانس کی مہم کا کو تازہ دم رکھنے اور کسی بھی نا خوشگوار بو سے نجات کے لئے یہ سپرے پرس میں ضرور رکھئے۔ کچھ نہ کچھ کھانے یا بہت دیر تک کچھ بھی نہ کھانے سے بو کا افسانہ فطری عمل ہے یہ سپرے آپ کو باذوق ظاہر کرنے کے لئے کافی ہے۔

بینڈیج (Bandages)

کبھی دل چاہتا ہے کہ بال بکھرے رکھے جائیں اور کبھی اسٹائلش نظر آنے کی دھن مائے تو Cynthia Rowley کے Bandages آپ کے بالوں کو سنا ہوا مگر پرکشش ظاہر کر دیں گے۔

اینٹی پرسپیرنٹ (Antiperspirant)

گرم ملکوں میں پسینہ جذب کرنے کے لئے ٹشو پیپر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر ان پیپر سے میک اپ اترتا ہے۔ اگر آپ Wipes ساتھ رکھے ہوں تو یہ مسئلہ لاحق نہیں ہوتا۔

ہیزر اسپرے (Hair Spray)

آپ کے بال Crunchy نظر نہ آئیں تو اس لئے ہیزر اسپرے ہمیشہ پرس میں رکھیں خاص کر جب آپ نے تہہ در تہہ بال ترشوائے ہوئے ہوں اور انہیں کھلا بھی چھوڑتی ہوں۔

آئی لیش گلو (Eyelash Glue)

یہ گلو اس لئے بھی پاس رکھنا ضروری ہے کہ مصنوعی پلکیں کبھی علیحدہ بھی ہو سکتی ہیں۔ ویسے تو احتیاط سے انہیں لگایا جائے تو مسئلہ نہیں ہوتا تاہم ناگہانی سے نیند

کسی خاتون کے پرس میں اسے ٹی ایم کارڈ، نقد پیسے یا گھر اور گاڑی کی چابیاں موجود ہوں تو عام سی بات ہے۔ اصل میں تو سوال اٹھتا ہے کاسٹیکس کا، جو کہیں بھی کسی بھی وقت آپ کو درکار ہو سکتی ہیں۔

گھر سے لاکھ بن سنور کے ٹکڑے۔ طویل مسافت طے کرنے کے بعد تازہ دم ہونے کے لئے ایک ٹیبلٹ 14 چیزیں چائیں چنانچہ اپنے بیگ میں نکالنے گنجائش ان تمام کاسٹیکس اور اشیاء کی۔

پلمبنگ مسکارا (Plumbing Mascara)

پسینہ، گرد و غبار، مسلسل اسے سی میں بیٹھے رہنے سے یا دھوپ میں پلنے پھرنے سے صبح والا مسکارا شام کی تقریب تک یکساں اور اچھا تو نہیں رہتا۔ اس صورت میں Yves Saint Laurent کا مسکارا آپ کے کام آ سکتا ہے۔ آپ کی دن بھر کی محنت اس کی تروتازگی کے ساتھ آپ کو بھی تازہ دم کر دے گی۔

بلاش اور برانزر (Blush And Bronzer)

آپ اب تک اپنی جلد کی اصل رنگت سے واقف ہو چکی ہیں۔ اپنی کشش و جاذبیت بڑھانے کے لئے مارکیٹ میں Dior Diorskin Nude، Tan Paradise Duo اور Blush in Pink Glow ایک ہی Compact کی شکل میں متعارف ہوئے ہیں۔

منی نیل فائلز (Mini Nail Files)

خواہ آپ نے ناخن خوبصورتی سے تراشے ہوئے ہوں لیکن کام کے دوران رگڑ لگ جانے کے باعث یہ ٹوٹ بھی سکتے ہیں یا کوئی ایک آدھ سرائٹ سا جاتا ہے جو بار بار دوپٹے یا قمیض میں الجھتا ہے۔ جسانی تکیف کے ساتھ ساتھ ہمالیائی پہاڑ سے بھی برا معلوم ہوتا ہے تو اب گھر جانے کا انتظار نہ کریں پرس سے منی نیل فائلز نکالنے اور اپنا مسئلہ حل کر لیجئے۔

کس لپ بام (Luxe Lip Balm)

لپ اسٹک بڑی تقریبات کے لئے موزوں رہتی ہیں۔ خاص کر جب آپ کم عمر ہوں تو آپ پر لپ اسٹک بہت بڑے پن کا تاثر دے گی جبکہ لپ بام نہایت

بلوٹنگ پیپر (Blotting Paper)

یہ Mattifying Sheets آپ کی روغنی جلد کی چمک کو ماند کرتی ہیں۔ پسینہ جذب کر کے آپ کو تازہ دم کرتی ہیں۔

بونی پینز (Bobby Pins)

اگر آپ کا جوڑا ڈھیلا پڑ جائے، بال خراب ہو رہے ہوں تو ان Pins کی مدد سے آپ بکھرے ہوئے بال سنوار سکتی ہیں۔

چمک آکس (Chic a Case)

عمدہ چمک سے بنا یہ Bag مدتوں کام آنے والی چیز ہے۔ اسے آپ اپنے بڑے ہینڈ بیگ کے اندر بھی رکھ سکتی ہیں یا آپ اسی کے اندر اپنا دیگر سفری ضرورت کا سامان بھی رکھ سکتی ہیں تاہم ہمارا مشورہ مائیں تو میک اپ کٹ کو دیگر سامان سے الگ ہی رکھنا بہتر ہوگا تاکہ بار بار انہیں چھوانہ جائے۔ آپ کسی طرح زحمت کا شکار بھی نہ ہوں نہ اذیت نہ کوٹ کا۔



گلاب سے ہونٹوں کے لئے چند آزمودہ ٹوٹکے

راحت شہناز

نرم و گداز، صحت مند اور گلابی ہونٹ ہر خاتون کی کمزوری ہوتی ہے خواہ آپ کی جلد کا رنگ سانولا ہو مگر ہونٹوں کی رنگت سیاہ نہیں ہونی چاہئے خاص کر ہونٹوں کے اطراف گوشے جو زیادہ گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانے یا طویل عرصے تک پیار رہنے سے بھی اپنی قدرتی رنگت کھودیتے ہیں۔ کچھ کلیننگ نہ کرنے اور کھانوں کے ذرات چپکے رہنے سے بھی رنگت پر اثر پڑتا ہے۔ کرسٹینا پرسن نیویارک کی میک اپ آرٹسٹ آپ کو چند ٹپس دیتی ہیں تاکہ آپ کے ہونٹ اگر ساخت میں تپکے ہیں تو بھی خوشنما اور بھرے بھرے سے دکھائی دیں۔

Lip Plumper

اسے صرف 5 منٹ کے لئے ہونٹوں پر لگا کر رکھنا ہوتا ہے اور پھر ٹشو پیپر سے جذب کر کے صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ رگڑ کر صاف ہرگز نہ کریں کیونکہ جسم کا یہ عضو بے حد حساس ہوتا ہے۔ مونچھراز بھی لگایا جاسکتا ہے اور ویزلین کی معمولی سی مقدار بھی بد نما رنگت کو فوری طور پر زائل کر سکتی ہے۔

Lip Liner

ہونٹوں کے سرحدی حصے میچنگ لپ لائنز کی مدد سے ابھارے جاتے ہیں لیکن اگر نیچرل میک اپ کرنا مقصود ہو تو Nude یا لپ اسٹک سے ہلکا لائنز اطراف کے خدو خال کو نمایاں کر سکتا ہے۔

Lipstick

اب پسندیدہ لپ اسٹک سے ہونٹوں کی بھرائی کیجئے بسا اوقات ہم پرانی لپ اسٹک استعمال

کرتے ہیں جس کی ٹوک کا سرا باقی نہیں بچتا لپ لائنز یا پنسل کی ٹوک سے نقوش ابھارے جاسکتے ہیں جبکہ ہونٹوں کی بھرائی کے لئے چاہیں تو برش کی مدد سے بھی لپ اسٹک لگائی جاسکتی ہے۔

• لپ اسٹک لگانے کے بعد ہونٹوں کے

وسطی حصے میں لگے لپ لائنز کی صفائی بہت ضروری ہے۔ نچلے ہونٹ کے دائرے کے خطوط پر بڑھتی ہوئی لپ اسٹک بد نما معلوم ہوتی ہے آپ صرف گھسی ہونٹوں میں دلچسپی لیں کیونکہ ہونٹوں کا اجلا پن اور چمک ہی آپ کے میک اپ کو دلکش بنا دیتے ہیں۔

• سپاٹ یا بے روغنی لپ اسٹک ہفتہ میں ایک آدھ بار ہی استعمال کی جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ خشک موسم میں یہ ہونٹوں کو مزید کھردرا اور سخت کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دفا تر کے استعمال تک موزوں خیال کی جاتی ہے۔ شام اور رات کی تقریبات کے لئے چمکدار اور روغنی لپ اسٹک ہی بہتر انتخاب ہوا کرتی ہے۔

• روزانہ کلیننگ، نکھار کے لئے ایشن اور میٹھی یا رنگدار غذائیں کھانے کے بعد ہونٹوں کی صفائی ضروری ہے۔

• پان کھانے کی عادت ترک کر دیں۔ اسی طرح تمباکو بھی نہ کھائیں۔ چائے کی مقدار بھی کم کریں۔

• لیپوں، بالائی اور دھن سے ہونٹوں کی سیاہی دور کی جاسکتی ہے۔ زیتون اور بادام کے تیل کا چمکے ہاتھوں سے مساج بھی کیا جاسکتا ہے۔

• ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لئے زیادہ مقدار میں پانی پئیں اور ناف پر زیتون کے تیل کی ہلکی سی مالش کر کے سوئیں۔ ہونٹ قدرتی ملائیمیت کے ساتھ تروتازہ بھی نظر آئیں گے۔

• ہر روز گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانا نقصان دہ ہے۔ لپ بام یا پنسل کا استعمال قدرے بہتر انتخاب ہے۔



ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام _____ Age: عمر _____

Phone Number: فون نمبر _____ Mobile Number: موبائل نمبر _____

Complete Address: مکمل پتہ _____

City: شہر کا نام _____ Email: ای میل _____

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ _____ Profession: پیشہ _____

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں _____

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں _____

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



کھانوں کی لغت



مغزات اور بیج (Seeds)

سوپس، سلاد کے علاوہ چار مغزیات کو حلوؤں اور مٹھائیوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ پروٹین کے علاوہ وٹامن E اور B کے علاوہ معدنیات کا خزانہ ہیں۔



الاجچی (Cardamom)

تمکین اور میٹھے کھانوں میں خوشبو اور لذت بڑھانے کے لئے استعمال ہونے والا مصالحہ ہے۔ الاجچی کا بگھار لگا کر حلوہ تیار کرنے سے یہ ذوق ہضم ہو جاتا ہے۔



بادام (Almond)

میٹھی ڈشز کی غذائیت بڑھانے کے ساتھ ساتھ اعصابی قوت اور کولیسٹرول کی سطح کنٹرول کرنے کے لئے بہترین میوہ ہے



کرمی دار کدوے (Nuts)

وٹامن E فائبر اور صحت بخش چکنائی پر مشتمل اخروٹ، پستہ، کشمیری بادام اور دوسرے میوے حلوؤں اور مٹھائیوں میں شامل کئے جاتے ہیں۔



زعفران (Saffron)

تمکین اور میٹھے کھانوں میں رنگ اور ذائقہ ڈوبالاکرنے کے ساتھ ساتھ کئی اعصابی امراض کا غذائی علاج بھی کرتا ہے۔



دال بیج (Lentil Grams)

دال گوشت، حلیم اور شب برات کے حلوے میں استعمال ہونے والی یہ دال وٹامن B، پروٹین اور فائبر پر مشتمل ہے



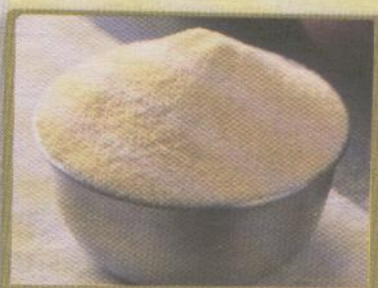
کشمش (Raisins)

چکنائی سے پاک، آئرن اور پوٹاشیم پر مشتمل کشمش کو توانائی کا جزو کہا جاتا ہے میٹھی ڈشز کے علاوہ افغانی پلاؤ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔



لوگ (Cloves)

قورمہ اور بریانی کے علاوہ زردے میں بھی یہ خوشبودار مصالحہ شامل کر کے ذائقے کے ساتھ ساتھ دانتوں اور منہ کے امراض پر قابو پایا جاتا ہے۔



سوگی (Semolina)

پوٹاشیم اور آئرن پر مشتمل سوگی کا حلوہ اور حریرہ شب برکت کے موقع پر حلوہ پوری کے ساتھ ذائقہ بڑھا دیتا ہے

آج کیا پکائیں؟



6 جمعہ
پائن اپل چکن نوڈلز
اسکونز و داسٹر ابیری جام

5 جمعرات
مشروم چکن
دال بھاجی

4 بدھ
ہری مرچ قیمہ
کیری کامربہ

3 منگل
سیسی ہنی چکن
ساگ پاک

2 پیر
بانڈی پسندے
پی منٹوموز

1 اتوار
تندوری چکن کباب
بادام کی کھیر

12 جمعرات
بادامی چکن
موہن تھال

11 بدھ
چیزی پوٹو ٹائرس
ملائی چکن

10 منگل
رینو شلک
لیسن اینڈ مشروم رائس

9 پیر
ٹونو ٹکٹس
چکن میکرونی سلاد

8 اتوار
اویسٹ چکن
بیف اینڈ چیز سینڈوچ

7 ہفتہ
بھارتی مرغ چھوٹے
آؤکے پٹی پراٹھے

18 بدھ
فش لڑائیا
مولی کی چائیز بھاجی

17 منگل
مکس سبزی گوشت
پرائسٹک و چیز ڈپ

16 پیر
ہری مرچ قیمہ
مشروم اینڈ چیز ڈونٹس

15 اتوار
میگو چنی چکن
پی مینٹوموز

14 ہفتہ
چیزی پراٹھے وڈن ساسا
سوکھا حلوہ

13 بدھ
قیمہ چلاؤ
آخروٹ کا حلوہ

24 منگل
کیری کامربہ
قیمہ کھجڑی

23 پیر
کوکونٹ چکن و دو بیکٹیل
اچاری دال

22 اتوار
چکن نہاری
فلوٹنگ آئی لینڈ

21 ہفتہ
کوفتہ کڑھی
ساگ پاک

20 جمعہ
قیمہ مسور پلاؤ
فرنج ٹوسٹ رول اپس

19 جمعرات
دال مرغ
چٹن ٹائز کا بھرتہ

30 پیر
مکس سبزی گوشت
فرنج ٹوسٹ رول اپس

29 اتوار
میگو چنی چکن
ساگ پاک

28 ہفتہ
چیزی پراٹھے وڈن ساسا
اچاری دال

27 جمعہ
قورمہ چلاؤ
کیری کامربہ

26 جمعرات
چائینیز اسٹائل کڑاہی
اسکونز و داسٹر ابیری جام

25 بدھ
دھواں چکن
آؤکے پٹی پراٹھے



تندوری چکن کباب

اجزاء:

بغیر بڑی کا چکن	آدھا کلو	بڑی الائچی	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اورک لیسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	جا آفل	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	دارچینی	دو انچ کا ٹکڑا
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	میں	دو سے تین کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچی	دو عدد	ڈالڈا VTF باپتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چوکور بوتلیں کاٹ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پیاز کو ڈالڈا VTF باپتی میں سنہری فراٹی کر کے رکھ لیں
- دھنیا، زیرہ، دارچینی، چھوٹی الائچی، بڑی الائچی اور جا آفل کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں اور گرائنڈر میں باریک پیس لیں
- پے ہوئے مصالحے میں نمک، لال مرچ اور سرکہ ڈال کر ملائیں اور چکن کی بوتلیوں پر اچھی طرح لگا کر رکھ دیں
- ان بوتلیوں کو گنگیٹھی میں دیکھتے ہوئے کوئلوں پر ہلکا سا سینک لیں یا ایک کونڈہ ہکا کر بوتلیوں کے درمیان میں رکھیں
- اور اس پر ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF باپتی ڈال کر ڈھک دیں
- پھر بوتلیوں کو ٹھنڈا کر کے اس میں تلی ہوئی پیاز اور بھنا ہوا مین ڈالنے ہوئے چار میں پیس لیں
- اس کچھرے حسب پسندھیپ کے کباب بنالیں اور فرائینگ ٹین میں دوکھانے کے چمچ ڈالڈا VTF باپتی ڈال کر انھیں ہلکا سا سنہری فراٹی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان کبابوں کو رائے اور پیاز کے پھنوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
فرائینگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: چھ سے آٹھ عدد



ہانڈی پسندے

اجزاء:

ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	خشک ماش پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دو سے تین کھانے کے چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درمیاں	دہی	دو پیالی
چار سے چھ عدد	ڈال ڈال کوٹنگ آئل	ایک پیالی
بڑھ کھانے کا چمچ		

پسندے

ٹمک

اورک لہسن

پیاز

کچری

پسی ہوئی لال مرچ

ترکیب:

- کچری کو آدھی پیالی پانی میں بھگو کر رکھیں، پھر پانی سے نکال کر پیس لیں۔ پسندوں کو سل پر رکھ کر کچل کر چٹا کر لیں۔ اورک لہسن کو کچل لیں اور پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- دہی میں ٹمک، اورک لہسن، لال مرچ، زیرہ، خشک ماش، گرم مصالحہ اور کچری ملائیں اور پسندوں کو اس سے میر نیٹ کر کے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہانڈی یا پٹین میں ڈال ڈال کوٹنگ آئل کو درمیاں آگ پر گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں مصالحہ لگے ہوئے پسندے ڈال کر درمیاں آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور اسی آگ پر پکے دیں
- وقتاً فوقتاً بھونے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے تب ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے ہلکی آگ پر دم گرم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ہانڈی پسندوں کو چپاتی یا پرائیڈ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیسٹیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



سیسیجی ہنی چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	کالی مرچ پیسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
تل	دو کھانے کے چمچ	پیسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
تل	دو کھانے کے چمچ	شہد	تین کھانے کے چمچ
میدہ	آدھی پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژ میں رکھ دیں تاکہ کائے میں آسانی ہو، پھر اس کی چوکور بونیاں کاٹ لیں
- میدہ، کارن فلاور، نمک، کالی مرچ اور سرکہ ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا آٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں
- چکن کو اس آمیزے میں میرینٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور چکن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر فرائنگ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل اور ادرک لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ، شہد اور تل ڈال کر اچھی طرح فرائی کر کے پیسٹ بنا لیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر آگ تیز کر دیں، دو سے تین منٹ فرائی کر کے چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر خاص ڈنر پر سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



ہری مرچ قیمہ

اجزاء:

آدھا کلو	ہری مرچیں
آٹھ سے دس عدد	نمک
حسب ذائقہ	اورک لہسن پسا ہوا
ایک کھانے کا چمچ	پیاز
دو عدد درمیاں	ٹماٹر
تین عدد درمیاں	

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ہری مرچوں کو دھو کر لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں، قہیے کو دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں۔ ٹماٹر اور ہرا دھنیا باریک کاٹ لیں
- تین میں **ڈال ڈال کوک لہسن** کو درمیاں آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو پکا سنہرا فرائی کر لیں
- اورک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور ٹماٹر نمک، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں
- پھر قیمہ ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈھک دیں، درمیاں آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ قہیے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- دو سے تین منٹ بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ پانی خشک ہونے پر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آٹھ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھی گھی
- آدھی پیالی
- لال مرچ پسی ہوئی
- پسا ہوا دھنیا
- ہلدی
- ہرا دھنیا
- **ڈال ڈال کوک لہسن**



چکن و دمشرومز

ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز، ہری مرچیں اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور مشروم کو حسب پسند کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں **دال کا کنگ آئل** میں پیاز کو بکاشہ افرائی کریں، پھر اس میں اورک لسن، چکن اور ٹماٹر ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں جب چکن گلنے لگے تو مشروم بھی ڈال کر فرائی کر لیں
- پین میں سویا ساس، گڑ، گٹی ہوئی لال مرچ اور نمک ڈال کر پکائیں اور کارن فلاور ڈال کر ساس بنالیں
- ساس کو چکن پر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے تو اچھی طرح مکس کریں اور ہری مرچیں چھڑک کر چوبلے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

چکن و دمشرومز تیار ہے۔ پلیٹر میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	گڑ	ایک کھانے کا چمچ
مشروم	پانچ سے چھ عدد	لال مرچ گٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پننی	آدھی پیالی
اورک لسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ٹماٹر	دو عدد	دال کا کنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار کے لئے

ڈال کا سترخو



پائن اپل چکن نوڈلز

اجزاء:

ایک پکٹ (200 گرام)	چینی	دو کھانے کے چمچ
دو سے تین سلاکس	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
آدھی پیالی	ہری بیاز	ایک سے دو عدد
آدھا کلو	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا لیو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

ترکیب:

- انٹاس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ہری بیاز کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں۔ چکن کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژر میں رکھیں، پھر اس کی چھوٹے سائز کی بوئیاں کاٹ کر دھو لیں
- بڑے سائز کے بین میں دس سے بارہ پیالی اٹتے ہوئے نمک ملے پانی میں نوڈلز کو دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی طرح گل جائیں تو پھلتی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر ٹھنڈا کر لیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائیں
- پھیلی ہوئی کڑاہی میں ڈالدا لیو آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ چکن ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر ہری بیاز اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- نمک، سفید مرچ، چینی، چائیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملائیں
- آخر میں پائن اپل کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، کارن فلاور اور پائن اپل کا جوس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے میچ چلا کر چوبھے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوب صورت سی ڈش میں نکال کر اوپر سے کٹے ہوئے پائن اپل سے سجائیں، اور اس غذا بہت سے بھرپور ڈش کا اپنے مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے



بلوچی گوشت

اجزاء:

ایک کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
آدھا کلو	دارچینی	دو چمچ کا کھلا
حسب ذائقہ	لونگ	پانچ سے چھ عدد
تین کھانے کے چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
دو عدد	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
پانچ سے چھ عدد	پودینہ	آدھی گھی
ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچ	دال VTF یا پتی	ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ		
پندرہ منٹ	دس سے پندرہ منٹ	تیاری کا وقت:
ایک گھنٹہ	ایک گھنٹہ	پکانے کا وقت:
چھ سے سات کے لئے		افراد:

ترکیب:

- گوشت اور پسندوں کو دھو کر چھانی میں رکھ دیں۔ پیاز اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پودینہ، ہری پیاز اور ہری مرچوں کو دہی کے ساتھ ملا کر چیں لیں
- چین میں آدھی پیالی دال VTF یا پتی ڈال کر اس میں گوشت اور پسندوں کو ڈالیں اور اس میں اورک لہسن، نمک، دارچینی، لونگ، الائچی، زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں۔ ابال آنے پر آگ بجلی کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکنے کے بعد اس میں بلدی اور پسا ہوا دھنیا شامل کر دیں
- کڑا ہی میں دال VTF یا پتی کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہری فرنی کریں اور گھی سمیت گوشت میں ڈال دیں۔
- ساتھ ہی پسے ہوئے ہرے مصالحے بھی شامل کر دیں
- بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں اور مکمل گلنے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دھش میں نکال کر تندوری نان کے ساتھ پیش کریں۔



اویسٹر چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	لیوں کارس	دو کھانے کے چمچ
اویسٹر ساس	چار کھانے کے چمچ	کالی مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
اورک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوئل آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ ہری مرچوں کو پیس کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں اورک لہسن، نمک، کالی مرچ، پیسی ہوئی ہری مرچیں اور لیوں کارس ڈال کر میرٹیشن بنا لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو ایک پیالے میں رکھ کر اس پر اویسٹر ساس چھڑکیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر چکن کو تیار کئے ہوئے میرٹیشن والے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوئل آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چکن کو تیار آگ پر سنہری فرائی کر لیں
- آخر میں اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- چکن گل جائے تو ہلکا سا بھون کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیداری سائڈ ڈش کو خاص ڈیز پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

ٹوفو نگلش

اجزاء:

ٹوفو	200 گرام	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
آلو	ایک عدد	لیبوں کا رس	تین کھانے کے چمچ
مٹر	ایک پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گھی
گاجر	ایک عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
چائیز نمک	آدھا چائے کا چمچ	میدہ	آدھی پیالی
کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- آلو، مٹر اور گاجر کو بال کر میش کر لیں، اور اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ملا لیں
- ٹوفو کا پیالی اچھی طرح تھکا کر اسے میش کریں اور اس میں نمک، چائیز نمک، کالی مرچ، لیموں رس اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں میش کی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملا لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ فریج سے نکال کر ان کو نگلش کے شیب میں بنالیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں میدہ، نمک اور چٹکی بھر کالی مرچ ملا لیں، کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں
- نگلش کو انڈے کے سچر میں ڈبو کر ڈالڈا کوٹنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر ان مزیدار نگلش کو مسٹر ڈ مایو اور گرین مایو کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔ مسٹر ڈ مایو بنانے کے لئے آدھی پیالی مایونیس میں آدھا چائے کا چمچ مسٹر ڈ پیسٹ ملا لیں اور گرین مایو بنانے کے لئے آدھی پیالی مایونیس میں دو کھانے کے چمچ ہرا دھنیا اور ایک ہری مرچ چیں کر ملا لیں۔



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

ریبو شاشلک

اجزاء:

چکن	200 گرام	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مچھلی	200 گرام	کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ٹماٹر	تین سے چار عدد	مونگ پھلی	چار کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
پسپا ہوا پسین	ایک کھانے کا چمچ	ڈال ڈال کال سترخوان	چار کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

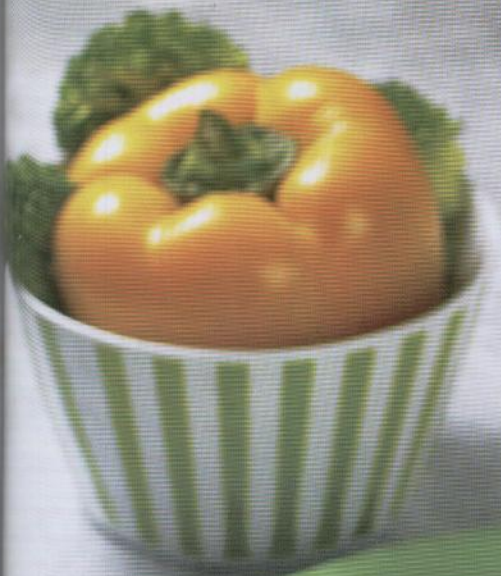
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن اور مچھلی کی ایک سائز کی چھوٹی بونیاں کر کے دھولیں، جھینگوں کو بھی صاف دھولیں۔ ایک پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں اور ٹماٹر (کا درمیان کا حصہ نکال کر) کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
- ایک پیالے میں پسین، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ، سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کال سترخوان ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس کچھر میں چکن، مچھلی، جھینگے، ٹماٹر، پیاز اور شملہ مرچ کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
- اس دوران فی نٹ ساس تیار کر لیں، اس کے لئے پیاز اور ٹماٹر کے درمیانی حصے کو باریک چوب کر لیں، مونگ پھلیوں کو ہلکا سا بیون کر گر انڈ کر لیں۔ ڈال ڈال کال سترخوان میں پیاز ٹماٹر کا کچر، لال مرچ، نمک، ٹماٹر کا پیسٹ اور مونگ پھلیاں ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں۔ جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اچھی طرح بیون کر چوبے سے اتار لیں
- فریجنگ چین میں ڈال ڈال کال سترخوان ڈال کر ہلکا سا گرم کریں اور مصالحہ لگی ہوئی مچھلی، چکن، جھینگے اور سبز یوں کو اس میں تیز آگ پر فرنی کریں
- چار سے پانچ منٹ فرنی کرنے کے بعد ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کو رکھ کر اس پر شاشلک ڈالیں اور پی نٹ ساس کے ساتھ پیش کریں۔



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

ترکیب:

- لہسن کے جوڑے کو پھل لیں اور چین میں ڈالڈا کو ٹکٹ آئل کے ساتھ ایک سے دو منٹ فرمائی کریں
- پھر اس میں پورا کی ہوئی چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اتنی دیر فرمائی کریں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے
- چکن کو نکال کر اس کی فرمائینگ چین میں ایک کھانے کا چمچ میدہ اور ایک کھانے کا چمچ مکھن ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کر دیں اور کچر گاڑھا ہونے پر چوبے سے اتار لیں۔ اس میں ابلے ہوئے
- میٹھ کے ہوئے آلو، فرمائی چکن اور رش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور پانچنگ بیک میں بھر کر رکھ دیں
- ٹارٹ بنانے کے لئے میدے میں نمک، پسپی ہوئی چینی اور مکھن ڈال کر دو کانٹے پانچنگ کی مدد سے ملائیں، تاکہ وہ
- ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا ان پختہ آلو دھوا لٹے ہوئے، ملے باقھوں سے گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریق میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے سے ٹارٹ کٹر یا کسی ڈھکن کی مدد سے چھوٹے چھوٹے گول ٹارٹ کاٹ لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور چینی کی ہوئی ٹرے میں ٹارٹ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ
- یا سبھری ہونے تک بیک کر کے نکال لیں (خیال رہے کہ بیک کرنے سے پہلے ٹارٹ میں کانٹے سے سوراخ کر لیں
- تاکہ وہ بیک ہوتے ہوئے پھولنے نہ پائے)
- پھر ان ٹارٹس میں پانچنگ بیک سے تیار کئے ہوئے مکھن کو بھر دیں اور دو بارہ سے اوون میں تین سے چار منٹ کے
- لئے رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

خراب صورتی سے بچنے میں سجا کر اوپر سے یا ایک کٹا ہوا پارسل چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔ اور گھر بیٹھے پر فیشنل ٹارٹس کا مزہ اٹھائیں۔

چیز پوٹیو ٹارٹس

اجزاء:

میدہ	150 گرام	چیز رچیز	آدھی پیالی
مکھن	100 گرام	ابی ہوئی چکن	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لہسن	دو جوئے	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ	پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	تین سے چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو ٹکٹ آئل	ایک کھانے کا چمچ
ابلے ہوئے آلو	ایک پیالی		

تیار کرنے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
بیک کرنے کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
تعداد:	بارہ سے پندرہ عدد



آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

فرینچ ٹوسٹ رول اپس (French Toast Roll Ups)

ترکیب:

- ڈبل روٹی کے سلاکسز کے کنارے کاٹ لیں اور ہر سلاکس کو کیلن سے تیل لیں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں دودھ، چینی اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر لیں
- پہلے ڈبل روٹی کے سلاکس پر کریم چیز لگائیں پھر اسٹراپیری جام لگا کر انہیں رول کر لیں
- انڈوں کے مکچر میں ڈبل روٹی کے رولز کو ڈبو کر رکھتے جائیں
- فرائنیک چین میں ڈالڈا VTF باقی ودرمیانی آج پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کر لیں اور تیار کئے ہوئے فرینچ ٹوسٹ رولز کو اس میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

تازہ اسٹراپیری اور خوبصورت رنگوں کے پھلوں کے ساتھ سجا کر پیش کریں۔ یہ خوبصورت فرینچ ٹوسٹ بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں پسند آئے گا بلکہ کھانے میں بھی بھرپور غذا بنیت فراہم کریں گے۔

اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلاکسز	چار سے پانچ عدد	میدہ	دو کھانے کے چمچ
اسٹراپیری جام	آدھی پیالی	چینی	ایک کھانے کا چمچ
کریم چیز	آدھی پیالی	دودھ	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد	ڈالڈا VTF باقی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
فرائنیک کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: چار سے پانچ عدد



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بونیاں کاٹ لیں۔ دو پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ایک پیاز کو آلیٹ کی طرح چوپ کر لیں
- کشش کو صاف دھو کر بھگو دیں، گا جروں کو چھیل کر کش کر لیں اور زعفران کو گرم دودھ میں بھگو کر رکھ دیں
- تین میں تین کھانے کے چمچ **ڈال ڈال VTF** کو گرم کریں اور اس میں ایک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرانی کریں اور نکال کر پیس لیں
- پھر اسی پیس میں ایک کھانے کا چمچ اورک لہسن، چوپ کی ہوئی پیاز، نمٹا اور چکن ڈال کر تیز آچھ فرانی کریں اور ساتھ ہی نمک اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ شامل کر دیں
- جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو اس میں گا جروں اور کشش ڈال کر دو سے تین منٹ فرانی کریں اور پیس ہوئی پیاز ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- چاولوں کو پیس منٹ پہلے بھگو کر نمک ملے پانی میں ابال لیں، تین میں **ڈال ڈال VTF** ڈال کر اس میں ایک کٹی ہوئی پیاز کو فرانی کریں۔ سنہری ہونے پر اس میں اورک لہسن اور زریہ ڈال کر فرانی کریں
- اس میں ابلے ہوئے چاول اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں
- اس پر تیار کی ہوئی چکن رکھ کر پین کو ڈھک دیں اور ملکی آچھ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ہا کا ساملا خوبصورت سے پلیٹر میں نکال لیں آلو بخارے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

قورمہ چلاؤ

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چاول	دو سے ڈھائی پیالی	گا جروں	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	کشش	آدھی پیالی
اورک لہسن پھا ہوا	دو کھانے کے چمچ	زعفران	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانے	دودھ	آدھی پیالی
نمٹا	تین عدد درمیانے	ڈال ڈال VTF	آدھی پیالی
کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار کے لئے



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر رکھ لیں
- پھر ایک پیالے میں انڈا پھینٹیں اور اس میں میدہ، دو کھانے کے چمچ کارن فلار، نمک، کالی مرچ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- چکن کی بوٹیوں کو اس آمیزے میں میر بیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر کڑا ہی میں **ڈالڈا کوٹنگ آئل** کو درمیانی آگ پر گرم کر کے ان بوٹیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- علیحدہ تین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوٹنگ آئل** کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور باریک کی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں اورک لہسن، پیس ہوئی لال مرچ اور آم کی چٹنی ڈال کر بھونیں
- دو سے تین منٹ بعد اس میں نمک، سرکہ اور سویا ساس شامل کر دیں اور فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آدھی پیالی پانی میں دو کھانے کے چمچ کارن فلار ڈال کر ملائیں اور اسے چکن میں ڈال کر ہلکی آگ پر پکائیں۔ ساس گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

آم کے موسم میں اس منفرد ڈش کا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

مینگو چٹنی چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	پسی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
آم کی چٹنی	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد	کارن فلار	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
ثابت لال مرچ	چھ سے سات عدد	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
چار سے پانچ کے لئے افراد:

ڈالدا کا سترخوان



ترکیب:

- شملہ مرچ کو گرم ادوں میں رکھ کر روٹ کر لیں یا تیخ میں پرو کر چوہے پر روٹ کر لیں۔ ٹھنڈا کر کے اس کا چھکا نکال لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- لیموں کے رس میں جیلاٹن پاؤڈر کو گھول کر رکھیں۔ شملہ مرچ کے ٹکڑوں کو بلینڈر میں ڈال کر لیموں کا رس اور نمائز کا پیسٹ ڈالتے ہوئے بلینڈ کر لیں
- انڈوں کو استعمال کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے فریج سے نکال کر رکھ لیں، اس سے ایک توفیسی اور زردی کو علیحدہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے اور دوسرے سفیدی پھیلتے ہوئے جھاگ جلدی بن جاتا ہے
- انڈوں کی سفیدیوں کو احتیاط سے علیحدہ نکال لیں، خیال رہے کہ اس میں زردی نہ آنے پائیں ورنہ پھیلتے ہوئے جھاگ نہیں بن پائے گا
- صاف خشک پیالے میں انڈوں کی سفیدی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھیلتیں کہ سخت جھاگ بن جائے پھر اس میں بلینڈ کی ہوئی شملہ مرچ کو ملا دیتے جاسیں اور پھیلتے جاسیں
- فریش کریم کو بیٹک سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر فریج سے نکالیں اور اسے اچھی طرح صاف کئے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے پھیلت لیں
- شملہ مرچ کے کچھر میں پھیلتی ہوئی کریم، نمک، کالی مرچ اور باریک چوب کیا ہو پاؤڈرینڈ ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں جبلی بنانے والے سانچے یا خوبصورت سے گلاس میں کچر کو ڈال کر جتنے تک کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن

پریزنٹیشن: دھوتوں یا تھارپ میں پیش کرنے کے لئے اسے چھوٹے پیالوں یا گلاس میں بنائیں اور کھانے پر اسٹائر کے طور پر تیخ ٹھنڈا پیش کریں۔

پی مینٹوموز (Pimento Mousse)

اجزاء:

دو عدد	انڈے کی سفیدی	دو عدد	سرخ یا زرد شملہ مرچ
آدھی پیالی	فریش کریم	ایک کھانے کا چمچ	جیلاٹن پاؤڈر
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	آدھا چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
		دو کھانے کے چمچ	نمائز کا پیسٹ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
ٹھنڈا کرنے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



دھواں چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرنک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	پودینہ باریک کٹا ہوا	آدھی گھسی
دہی	ایک پیالی	ڈال ڈال کا پتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کر لیں، پیاز کو باریک کٹ لیں۔ دہی میں ادرنک لہسن، نمک لال مرچ، دھنیا اور کالی مرچ ملا لیں
- چکن کو دہی کے مکچر سے میرینٹ کر لیں۔ کونسلے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر چولہے پر دھک لیں اور چکن کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کا پتی ڈال دیں۔ اسے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- علحدہ پٹن میں ڈال ڈال کا پتی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- چکن میں سے کوئلہ نکال کر اسے پیاز والے پٹن میں ڈال دیں، اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر بلی آگ پر پکتنے رکھ دیں
- چکن گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو پودینہ چھڑک دیں، ڈھک کر بلی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر دیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پیاز کے لپھسوں سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔



مکس سبزی گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	گاجر	دو عدد
نمک	حب ذائقہ	پھول گوبھی	ایک پیالی
ادرک پسپا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	مٹر کے دانے	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	لوبیا کی پھلی	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	تین عدد درمیانی
آلو	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
شلیم	دو عدد	ہرا دھنیا	آدھی گھی
بینگن	ایک عدد چھوٹے سائز کا	ڈالڈا کو تک آئل	ایک پیالی

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں اور بقیہ تمام سبزیوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو پیس لیں اور اس میں ادرک پسپا اور لال مرچیں ملا لیں۔ پھر اس کچرے سے گوشت کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پین میں آدھی پیالی ڈالڈا کو تک آئل گرم کریں اور اس میں سبزیوں کو سنہرا فرانی کر کے نکال لیں
- پھر اسی پین میں پیاز کو سنہرا فرانی کریں اور مصلحہ ملا ہوا گوشت اور ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- بکلی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گھنے پر آجائے تو اچھی طرح بھونیں اور اس میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی شامل کر دیں
- جب درمیانی آٹھ پر گری پکے پر آجائے تو فرانی کی ہوئی سبز یاں ڈال کر ملائیں اور بکلی آٹھ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

باریک کی ہوئی ادرک اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



چکن نہاری

اجزاء:

چکن	ایک کلو	سونٹھ	ایک چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	پہلی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی	سادہ آنا	آدھی پیالی
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد	ادرک	حسب پسند
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	حسب پسند
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	لیمونس	حسب پسند
سونٹ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	ایک پیالی
بڑی الائچی کے دانے	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- چکن کے بڑے ٹکڑوں کو پین میں ایک پیاز، کالی مرچیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال کر اگلنے رکھ دیں
- سونٹ، بڑی الائچی کے دانے، سونٹھ اور پہلی کو باریک پیس لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پرے ہوئے مصالحے ملا لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور دو پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرنی کر لیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرنی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبودار بنے تک بھونیں
- اس کچر کو پین میں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں چکن کے ٹکڑے ڈال کر چار سے پانچ منٹ تک بھونیں
- بخنی کو چھان کر ڈال دیں اور دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح چکن میں رچ جائے اور چولہے سے اُتار لیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: پانچ سے چھ کے لئے



کوفتہ کرھی

اجزاء:

تیمہ	آدھا کلو	ٹماٹر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
بیسن	چار کھانے کے چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک	دو چمچ کا کلو	ہری مرچیں	حسب پسند
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	ہر ادھیا	حسب پسند
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈال کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر مکمل طور پر خشک کر لیں، پھر اس میں ایک انچ کا ادرک کا کلو، دو سے تین جوئے لہسن اور پیاز ڈال کر باریک پیس لیں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ لال مرچ، نمک، انڈے اور دو کھانے کے چمچ بیسن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے کوفتے بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈال کو ٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کے جوئے کو پھل کر ڈالیں، دو سے تین منٹ فریج کرنے کے بعد اس میں زیرہ، ہلدی، لال مرچیں، نمک اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر فریج کریں
- دہی پھیلت کر اس میں بیسن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر اسے ہلکے ہلکے چمچ چلاتے ہوئے بجھنے ہوئے مصالے میں شامل کر دیں
- ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں کوفتے ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور باریک سنا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ تک پکالیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو حسب پسند چپاتی یا ایلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



ترکیب:

- پن میں ڈال ڈال کو تھک آگے پر دوسے تین منٹ گرم کریں اور دو ٹکڑے کئے ہوئے آلوؤں کو ڈال کر ڈھک دیں۔ ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ فرانی کر کے نکال لیں
- اسی تیل میں پیاز کو سنہرا فرانی کر لیں، آدھی پیاز نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور بقیہ پیاز میں اور گہلہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرانی کریں۔ قیمہ ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
- مسور کو دو گہلہسن پیالی پانی میں پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر رکھ دیں، ڈھک کر درمیانی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لیے ہالے رکھ دیں
- قیمہ کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر بھونیں۔ مسور اور آلو ڈال کر ملائیں پھر ٹماٹر ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- علیحدہ پن میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال کو تھک آگے پر دس سے بارہ منٹ فرانی کریں اور نمک ڈال کر ملائیں
- چاول (بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھیں ہوئے) اور نمک ڈال کر ملائیں
- چار سے پانچ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں، پانی خشک ہونے پر آدھے چاول نکال لیں۔ درمیان میں تیار شدہ قیمہ ڈال کر اوپر سے چاول ڈال دیں اور تلی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس آپٹیشنل بمبئی ڈش کو نکالتے ہوئے بریانی کی طرح تہہ کی شکل میں نکالیں۔ سلا، رائیہ اور کیری کی کھٹی میٹھی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

قیمہ مسور پلاؤ

اجزاء:

ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر باریک کٹے ہوئے	تین عدد
ڈال ڈال کو تھک آگے پر دس سے بارہ منٹ فرانی کریں	آدھی پیالی
آدھا کلو	ایک پیالی
ایک پیالی	تین پیالی
تین پیالی	حسب ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
تین سے چار عدد	تین سے چار عدد
ہوئی دو عدد	ہوئی دو عدد
ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرانٹنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ڈال ڈال کا دسترخوان



دال مرغ

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
مسور کی دال	ایک پیالی	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ٹماٹر	دو عدد درمیانے
پیاز	دو عدد درمیانے	ڈالڈال کو تک آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: 15 منٹ سے 20 منٹ
پکانے کا وقت: 40 منٹ
افراد: 2 سے 3

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈال کو تک آئل کو گرم کریں اور ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو شہری فرائی کر لیں
- اس میں ادرک کو چوب کر کے ڈالیں اور ہلکا سا فرائی کر کے اس میں لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور ٹماٹر ڈال دیں۔ پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے اتنا بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- پھر اس میں چکن ڈال کر بھونیں اور دال کو پانی سے نکال کر ساتھ ہی شامل کر دیں
- اچھی طرح بھون کر نمک اور ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھک کر درمیانے آگ پر پکے رکھ دیں
- جب دال گلنے پر آ جائے تو اس میں اگر چاہیں تو تھوڑا سا پانی شامل کریں اور اوپر سے بگھار لگا دیں
- بگھار بنانے کے لئے چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈال کو تک آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال دیں۔ جب وہ شہرے ہوئے پر آ جائے تو اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں
- بکلی آگ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ چکن اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن: باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں چھڑک کر دال مرغ کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



ساگ پالک

اجزاء:

پالک	آدھا کلو	ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
چھوٹی مٹھی	تین سے چار مٹھی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
شامبھ	تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	چینی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن	تین سے چار جوئے	ڈال کا سترخوان	چاکر کھانے کے
پیاز	دو عدد درمیانے		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پالک کے ذائقہ کو صاف دھو لیں۔ کراس کو باریک کاٹ کر پین میں ڈالیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- میتھی کو ذائقہ سمیت دھو کر پھر ذائقہ نکالیں اور میتھی کو پھنڈے پانی میں چٹکی بھر ہلدی ڈال کر بھگو کر رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد میتھی کو پانی سے نکالیں اور باریک کاٹ کر پالک کے ساتھ شامل کر دیں۔ اس میں کئی ہوئی ہری مرچیں اور ایک موٹی کٹی ہوئی پیاز بھی ڈال دیں
- شامبھ کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈال کر پختی میں پکلی ہوئی ادرک کے ساتھ اسے فرائی کریں۔ نکالتے ہوئے اس پر چینی چھڑک دیں
- شامبھ کو پالک میں ڈال کر اگر ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی بھی شامل کر دیں اور ڈھک کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح گل جائیں تو انھیں لکڑی کی ڈوٹی سے گھوٹ لیں یا لینڈر میں پیس لیں
- فرائینگ پین میں ڈال کر درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز لہسن کے جوئے، ثابت لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- پسے ہوئے پالک ساگ میں نمک اور ہلدی ڈال کر ملائیں اور اس پر تیار کیا ہوا بھار لگا کر ہلکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس مزیدار ساگ کا بھر پور ذائقہ حاصل کرنے کے لئے اسے پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔



کوونٹ چکن و دو تکبیل

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	شملہ مرغ	ایک عدد
کوونٹ ملک	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	بڑی ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ہری پیاز	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
گاجر	دو عدد	ڈال ڈال کا کنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
آلو	دو عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر پھلنی میں رکھ لیں۔ پیاز کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں، گاجر، آلو، ہری پیاز اور شملہ مرغ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کوونٹ ملک بنانے کے لئے آدھی پیالی پے ہوئے تاریل کو دو پیالی ٹھنڈے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے رکھ لیں
- ایتلے ہوئے پانی میں نمک اور چٹنی بھر ہلدی ڈال کر آلو اور گاجر کے ٹکڑوں کو چار سے پانچ منٹ ابال لیں اور پانی چھان کر رکھ لیں
- تین میں ڈال ڈال کا کنگ آئل کو درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو سنہری فرامی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، کالی مرچ اور چکن کو ڈال کر بھونیں، دوسری طرح مارجرین یا مکھن کو فرائنگ تین میں ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں
- خوشبو آنے پر اس میں نمک، سفید مرچ اور تھوڑا تھوڑا کر کے کوونٹ ملک ڈالیں اور لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے ساس بنالیں
- اس ساس کو بھنی ہوئی چکن میں ڈالیں اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر بھنی آنچ پر پکھنے رکھ دیں
- جب چکن گل جائیں تو ساس کو چپک کر لیں اگر زیادہ گاڑھا محسوس ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر لیں۔ ابال آنے پر ہری پیاز ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس منفرد ڈش کا مزہ لیں۔



آم کامر بہ

اجزاء:

کیریاں (کچے آم)	دو گلو	پستے	آدھی پیالی
چینی	تین پیالی	کشمش	آدھی پیالی
لوگ	چار سے چھ عدد	چار مغز	آدھی پیالی
دارچینی	دو انچ کا ٹکڑا	زرے کا رنگ	چمکی بھر
بادام	آدھی پیالی		

ترکیب:

- کیریوں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور گھسی نکال کر قاشیں کاٹ لیں
- کھلمنہ کے پین میں آٹھ سے دس پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں، ابال آنے پر اس میں کیری کی قاشیں ڈال دیں
- درمیانی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- بادام اور پستے کو چار سے پانچ منٹ ابال کر چھیلیں اور حسب پسند کاٹ لیں، چینی میں دو پیالی پانی اور زرے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور درمیانی آٹھ پر پکنے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ شیرے کو پکانے کے بعد اس میں کیریاں، لوگ، دارچینی، بادام، پستے، کشمش اور چار مغز ڈال دیں
- آٹھ ہلکی کر کے پانچ سے سات منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں
- صاف خشک بوتل یا مرتبان میں بھر کر محفوظ کر لیں، نکالے ہوئے چمچ بھی صاف خشک استعمال کریں

پریزنٹیشن:

ناشتے میں ذیل روٹی کے سلاکس یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: دس سے بارہ کے لئے



بادام کی کھیر

اجزاء:

بادام	ایک پیالی
دودھ	ایک لیٹر
چاول	تین کھانے کے چمچ
چینی	تین چوتھائی پیالی
چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
کیوڑا اسنس	چند قطرے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- بادام کو صاف خشک کپڑے سے اچھی طرح رگڑ کر صاف کر لیں اور گرائنڈر میں موٹا موٹا پیس لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر باریک پیس لیں
- چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ بھگو کر گھیس پھر پانی سے نکال کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں
- صاف پیس میں دودھ کو بالے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں بادام ڈال کر ملکی آٹچ پر پکے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں چمچ مسلسل چلاتے ہوئے پے ہوئے چاول شامل کر دیں
- ملکی آٹچ پر پکاتے ہوئے جب کھیر گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں چینی اور پیس ہوئی الائچی ڈال دیں اور وقفے وقفے سے چمچ چلاتے رہیں
- حسب پسند گاڑھا کر کے کیوڑا اسنس ڈال کر چوبیس سے اسی منٹ

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں نکال کر باداموں سے سجائیں اور اس غذائیت سے بھرپور کھیر کو ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔



موہن تھال

اجزاء:

دو پیالی	پستے	آدھی پیالی
ایک پیالی	چار مغز	چار کھانے کے پیچ
دو پیالی	چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
آدھا پیالی	دال ڈال VTF بنا پتی	تین چوتھائی پیالی

ترکیب:

- مین کو چھان لیں، پھر کھلے پیالے میں ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں دو سے تین منٹ چلا کر بھون لیں۔ چینی کو گرائینڈر میں پیس لیں
- چھوٹی الائچی کے دانے نکال کر انھیں بادام پستے کے ساتھ گرائینڈر میں موناکوٹ لیں
- ایک پیالے میں پسلی ہوئی چینی، مین اور بالائی کو ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- کڑا ہی میں آدھی پیالی دال ڈال VTF بنا پتی کو بلی آج پر گرم کریں اور اس میں مین کے کچر کو ڈال کر بھونیں
- جب حلوہ سمٹ کر درمیان میں آنے لگے تو اس میں الائچی، بادام، پستے، چار مغز اور دال ڈال VTF بنا پتی ڈال کر بھونیں
- چکنی کی ہوئی ٹرے میں نکال کر تھلیوں کے نشان لگائیں اور مکمل ٹھنڈا ہونے پر قلیاں کاٹ کر محفوظ کر لیں

پریزنٹیشن:

شب برات کے خاص موقع پر اس حلوے کو پہلے سے بنا کر رکھ جاسکتا ہے اور گھر میں محفوظ کی ہوئی ساف ستھری بالائی بھی اس میں استعمال ہو جائے گی۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



اسکونز و داسٹرابیری جام

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملائیں، مارجرین یا کھن کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں میدہ ڈال کر الیکٹرک بیٹری مدد سے پھینٹیں
- جب وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے تو اس میں لیموں کارس، فریش کریم اور سوٹ ڈرٹک ڈال کر ایک سے دو منٹ پھینٹیں
- پھر اسے پیالے سے نکال کر کچن کاؤنٹر پر رکھ کر ہلکا سا گوندھ لیں اور اس کی ایک انچ موٹی چپاتی تیل لیں
- اسکون کٹریا گلاس کی مدد سے چھوٹی چھوٹی گول پوریاں ہی کاٹ لیں۔ بیکنگ ٹرے میں برش کی مدد سے **ڈالڈا کوکب آئل** لگا کر اس پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک لیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اسکونز کو تیار کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں لگا کر بیک کرنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بیک کرنے کے بعد جب سنہری ہونے لگے تو نکال کر چیک کریں کہ وہ ہانے سے اندر سے کھوکھلے محسوس ہو رہے ہیں تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ٹھنڈے ہونے پر درمیان سے کاٹ کر اسٹرابیری جام لگائیں اور فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

میدہ	تین پیالی	لیموں کارس	ایک کھانے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	اسٹرابیری جام	حسب ضرورت
سوٹ ڈرٹک	ایک چھوٹی بوتل	مارجرین یا کھن	تین چوتھائی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکب آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 تعداد: دس سے بارہ عدد



اخروٹ کا حلوہ

اجزاء:

اخروٹ کی گری
دودھ
خشک دودھ
چینی

ایک پیالی
تین پیالی
ایک پیالی
ایک پیالی

کھویا
چھوٹی الائچی

ڈالڈا VTF بنا پتی

آدھی پیالی
چار سے چھ عدد
آدھی پیالی

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

پندرہ سے بیس منٹ
تیس سے چالیس منٹ
پانچ سے سات کے لئے

ترکیب:

- اخروٹ کی گری کو اچھی طرح صاف کر کے مونڈا کوٹ لیں۔ الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں
- دودھ کو اگلنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں پیس ہوئی الائچی اور چینی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- کڑائی میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کریں اور اس میں کھویا ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- پھر اس میں خشک دودھ کا پاؤڈر ڈال کر بھونیں اور ساتھ ہی کٹے ہوئے اخروٹ ڈال دیں
- تھوڑا سا بھون کر گاڑھا کیا ہو اور دودھ ڈال کر بھونتے جائیں، اتنی دیر بھونیں کہ سٹ کر حلوے کی شکل میں آجائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر کٹے ہوئے اخروٹ چھڑک کر پیش کریں۔ اس حلوے کی خاص بات یہ ہے کہ اسے ہفتہ بھر کے لئے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔



ریڈرز سیمی کوٹیسٹ ونر
بہادرنگر سے کلثوم اختر صاحبہ قرار پائی ہیں

ترکیب:

- بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ لیں، الا چکی کے دانے نکال کر کوٹ لیں۔ مین اور سوچی کو علیحدہ علیحدہ چھان کر رکھ لیں
- کڑاہی میں آدھی پیالی ڈالدا VTF بنا پتی ڈال کر درمیان آگ پر گرم کریں اور اس میں سوچی کو بھونیں اور خوشبو آنے پر پیالے میں نکال لیں
- پھر اس کڑاہی میں دوبارہ سے آدھی پیالی ڈالدا VTF بنا پتی ڈال کر اس میں مین کو خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں سوچی ملا کر تین سے چار منٹ مدد بھون لیں
- اس دوران چھٹی میں پانی ڈال کر گچ سے اچھی طرح گھول لیں اور اس میں کئی ہوئی الا چکی ڈال کر اسے درمیان آگ پر پکے رکھ دیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں کٹے ہوئے بادام پستے ڈال دیں
- پھر اس شیرے میں سوچی اور مین ڈال کر تیزی سے بھونیں اور جب حلوہ سمٹ کر درمیان میں آنے لگے تو چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

پکائی کی ہوئی ٹریسے میں پھیلا کر دکالیں اور اوپر سے پسا ہوا ناریل چھڑک دیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو تیز چھری کو گرم پانی میں ڈبوئے ہوئے قلیاں کاٹ لیں۔

کلثوم اختر صاحبہ کا تعارف

کلثوم اختر صاحبہ کو نئی ریسپیٹرز آزمائے کا شوق ہے۔ آپ ہماری ریسپیٹرز بھی بناتی رہی ہیں اس بارشب برائت پر سکھا حلوہ بنانے کا تجربہ آپ بھی کیجئے اور ہمیں بتائیے کہ یہ تجربہ کیسا رہا

سوکھا حلوہ

اجزاء:

سوچی	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
مین	ایک پیالی	چھوٹی الا چکی	پانچ سے چھ عدد
بالائی	ایک پیالی	پانی	ایک پیالی
چھٹی	دو پیالی	ڈالدا VTF بنا پتی	ایک پیالی
پسا ہوا ناریل	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے



- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا براہ مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532
 پوسٹہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
 ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com
 ویب سائٹ: www.daldafoods.com

یہ دیدہ زیب دھوپ کے چشمے

آنکھوں کی حفاظت کے رنگین بہانے

ہر بدلنے موسم میں فیشن کے تقاضے اور ہماری ضرورتیں بدلتی ہیں۔ یوں تو سردیوں کے موسم میں بھی دن کے وقت باہر نکلیں تو دھوپ کا چشمہ استعمال کیا جاتا ہے لیکن گرمیوں میں دھوپ کی شدت آنکھوں کی حساس جلد اور بینائی کو متاثر کرتی ہے۔ لہذا خاص اس موسم میں سورج کی تپش سے آنکھوں کو بچانا ضروری ہوتا ہے یہی ان کی حفاظت کا بہترین طریقہ ہے۔ مختلف دیدہ زیب ڈیزائن، رنگوں اور میٹرل میں دستیاب یہ رنگین چشمے اب ہمارے لائف اسٹائل کا حصہ بن چکے ہیں۔ ہر سال اس موسم میں کچھ نئے اور کچھ پرانے اسٹائلز فیشن کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں جو نظر کے چشمے کی طرح دوسری اہم ترجیح ہوتے ہیں اور کچھ لوگ نظر کے چشمے ہی اس تکنیک سے بنوائے ہیں جو باہر نکلنے وقت دھوپ کے چشمے کا کام کرتے ہیں اور جن سے سورج کی سخت اور مضر شعاعوں سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔ سرفیشن کے دلدادہ فوجوانوں کی اولین ترجیح کسی ایسے برائے دلکش چشمے ہی ہوتے ہیں۔ انہیں اگر بینائی کا

چشمہ بھی خریدنا ہو تو وہ فریم کے معیار کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ متوسط طبقے میں ان چشموں کو غیر ضروری فیشن کہہ کر رد کیا جاتا ہے۔ فیشن تو ایک طرف رہا سہت کے حوالے سے ان کو استعمال کرنے کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ آنکھوں کو سورج کی تابکاری شعاعوں اور گردوغبار سے بچا کر اضافی تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ یہ مضر شعاعیں نہ صرف انسانی آنکھ کے پپے کی جلد بلکہ قریبی لینس اور اندرونی دیگر ذی حصوں کو نقصان پہنچاتی ہیں کیونکہ یہ دیگر اعضائے جسم کی بہ نسبت زیادہ حساس ہوتی ہیں چنانچہ جن گلاس کے بغیر اسکول کالج یا کام پر جانا اور دھوپ میں بڑی دیر تک کھڑے رہنا یا چلنا پھرنا آپ کی جلد کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے لئے بھی نہایت مضر ہے۔ چنانچہ اپنی بصارت پر توجہ دینے کے لئے احتیاط بھی ضروری ہے۔ ایسے سردما ملک جہاں موسم سرما میں ٹھیک ٹھاک برف باری ہوتی ہے وہاں بھی سورج کی شعاعوں سے بچاؤ کے لئے دھوپ کے چشمے استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ برف پر سورج کی منعکس ہونے والی شعاعوں کی چمک سے عارضی طور پر ایک مرض ہو جاتا ہے جس میں آنکھ کے سفیدی والے حصے پر سرخی بڑھ جاتی ہے اس کے علاوہ سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں موتیا کے خطرات کو بڑھا سکتی ہیں۔ سورج کی روشنی جب بہت زیادہ منعکس ہونے والی سطح جیسا کہ پانی ریت سے ٹکرا کر آنکھوں میں داخل ہوتی ہے تو آنکھوں کی جھین بڑھ جاتی ہے اور بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔ دن میں چونکہ تیز روشنی بھی ایسا ہی نقصان کر سکتی ہے لہذا آنکھوں کے نازک اور حساس خلیات کو نہ سکون اور محفوظ رکھنے کے لئے سن گلاسز ہماری ضرورت ہیں۔

سن گلاسز کیسے چنے جائیں؟

سب سے پہلی اور اہم چیز چہرے کی ساخت کا جانا ہے۔ آپ کو نہیں معلوم تو اپنی بیٹیشن سے پتہ کریں۔ کسی پسندیدہ اسٹار کو دیکھ کر اس جیسا چشمہ نہ خریدیں۔ اکثر لوگ بنیادی اہمیت کا یہ مرحلہ عبور کئے بغیر اچھا نظر آنے والا چشمہ خرید لیتے ہیں جو قیامتہنگا ہوتا ہے اور کچھ خواتین اپنی رنگ کا خیال رکھے بغیر گہرے رنگ کا چشمہ لے لیتی ہیں جو ان پر چھائیں۔ اپنی اسکن ٹون اور چہرے کی شہیپ کا ضرور خیال رکھیں۔

گول چہرہ

اس طرح کے چہرے پر مربع یا چوکور چشمہ خوب بیچے گا۔ آپ گول اور بیضوی گلاسز استعمال نہ کریں۔ جوڑے اور رخساروں کی ہڈی سے پھیلے ہوئے فریم گول رخساروں کو پتلا اور مسلم ظاہر کرتے ہیں۔

بیضوی چہرہ

اس قسم کے چہرے میں پیشانی کے مقابلے میں تھوڑی چھوٹی جبکہ رخساروں

کی ہڈی ابھری ہوئی ہوتی ہے بیضوی چہرے پر تمام اقسام کے گلاسز سوٹ کرتے ہیں۔

ڈائمنڈ چہرہ

اس طرح کے چہرے کا درمیانی حصہ قدرے چوڑا اور گالوں کی ہڈیاں باہر کی جانب نکلتی ہیں جبکہ پیشانی اور دہانہ تنگ ہوتا ہے۔ اس قسم کے شہیپ رکھنے والے چہرے پر چھوٹے اور بیضوی چوکور فریم خوبصورت لگتے ہیں۔ حد سے زیادہ بڑے سائز کے فریم ڈائمنڈ چہرے پر سوٹ نہیں کرتے یعنی فریم کا سائز گالوں کی ہڈی تک ختم ہو جانا چاہئے جو آپ کے چہرے کو تھوڑا ”مسلم ظاہر کرے گا۔“

ہارٹ یا کٹونی چہرہ

ممکن ہے آپ کا ہاتھ چوڑا ہو گا لیکن چھوٹی چھوٹی اور نوکیلی ہوتی آپ کے چہرے پر ایسے فریم سوٹ کریں گے جو اوپر سے چوڑے اور نیچے سے

پتلے ہوں۔ Cat eye style گلاسز انہوں چہرے پر خوبصورت دکتے ہیں۔

چوکور چہرہ

نمایاں دہانہ۔ کشادہ پیشانی اور چوکور تھوڑی رکھنے والا چہرہ چوکور کہلاتا ہے۔ اس میں چہرے کی چوڑائی اور لمبائی بھی متناسب ہوتی ہے۔ اس قسم کے چہرے پر گول کنارے والا نازک اور بیضوی فریم پُرکشش دکھائی دے گا البتہ چوکور اور مستطیل فریم اس چہرے کے لئے ناموزوں انتخاب ہوں گے۔

تخروٹی چہرہ

لمبا چہرہ، چوڑی پیشانی اور دہانہ تخروٹی چہرہ کہلاتا ہے۔ اس طرح کے چہرے پر چوڑے فریم سوٹ کرتے ہیں۔ جس کے کنارے مختلف ڈیزائنز اور پرنٹ سے مزین ہوں۔ ذیل میں اہم چند اسٹائلز کے چشمے دیکھئے کہ آپ کو کون سا بھاتا ہے۔



Aviator اسٹائل

پتلی دھات کے یہ سن گلاسز آئسو کے قطرے سے مشابہت رکھتے ہیں۔ یہ اسٹائل 1960 میں بھی مقبول ہوا تھا۔ بڑے لینس والے یہ گلاسز سورج کی شعاعوں کو تمام زاویوں سے آنکھوں میں داخل ہونے سے روکتے ہیں۔

Oversized

یہ اسٹائل 1980 میں بہت زیادہ مقبول ہوا۔ یہ شوخ رنگ پر مبنی رنگین لینس ہوتے ہیں جو مختلف اسٹائل رنگوں اور پرنس میں کم قیمت میں بھی دستیاب ہو جاتے ہیں۔

Cateye

یہ گول فریم والے سن گلاسز فلم اسٹار مارلن منرو اور اوڈرے کی جبر سے بہت زیادہ مقبول ہوا۔ کیٹ آئی فریم چوکور اور ڈائمنڈ دونوں چہروں کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔

Sports

یہ سن گلاس پتلے ٹاؤک لینس والے فریم میں ہوتے ہیں۔ اس اسٹائل کے گلاسز پتھل فریم کے Polarized لینس میں دستیاب ہوتے ہیں۔

Photochromic

تیز روشنی میں یہ خود بخود گہرے ہو جانے والے لینس ہیں اور جوں ہی آپ سائے میں آ جائیں یا اپنی دو دھیا رنگت پر واپس آ جاتے ہیں۔

Wayfarer

یہ اسٹائل رے ٹین براڈ کی وجہ سے مقبول ہوا جو چشموں کے اعلیٰ معیار کے لئے کئی دہائیوں سے اپنی مخصوص پہچان رکھتا ہے۔ یہ کلاسک شیپ رکھتے ہیں اور فیشن سے کبھی آؤٹ نہیں ہوتے۔

Wrap

یہ ہلکے اور کم وزن ہوتے ہیں جنہیں پہن کر آپ خود کو بھی ہلکا محسوس کرتے ہیں۔

Shield یا Vision

یہ فیشن ایبل گلاسز ہیں جو دونوں آنکھوں کو مکمل ڈھانپ لیتے ہیں۔ غرضیکہ چشمہ وہی اچھا ہوتا ہے جو آنکھوں کو سورج کی تابکاری شعاعوں سے مکمل بچالے اور شخصیت کی خوشنمائی اور گیر بھی اجاگر کر دے۔



گرمیوں میں بچنا ہے ایگزیماسے

سیر ضرور کریں مگر واٹر پارک
کے پانی سے احتیاط بھی کریں



گرمیوں اور خشک موسم میں جلدی امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ دنیا میں لاکھوں افراد ایگزیمیا (Eczema) میں مبتلا ہو کر اذیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ ہوا میں جب نمی ہو تو جسم پر اس کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں سرخ دھبوں، خارش، دانوں اور نشانات کی صورت میں، پھر ظاہر ہے کہ ناقابل برداشت سوزش بھی ہوتی ہے۔

اس مرض میں امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک کے ڈیڑھ کروڑ افراد مبتلا ہیں۔ جن میں بچوں کی ایک بڑی تعداد بھی شامل ہے جو تکلیف سے پریشان رہتے ہیں۔ وہ افراد جو اس کا شکار ہوتے ہیں انہیں سونگ کرتے وقت بھی محتاط رہنا پڑتا ہے کہ پانی میں ملی ہوئی کلورین ان کی جلد پر اثر انداز نہ ہو جائے۔ بچوں کی چھٹیوں میں واٹر پارک جاکے پانی سے دور رہنا بہت مشکل ہے مگر احتیاط ضروری ہے۔

ایگزیمیا زندگی کے ابتدائی پانچ برسوں میں ہوتا ہے گویا بچے بلوغت کی عمر کو بھی نہیں پہنچ پاتے کہ یہ مرض انہیں آن دو چتا ہے۔ مضامفات کی نسبت یہ مرض شہروں میں رہنے والے بچوں کو زیادہ لاحق ہوتا ہے۔ یہ چھوٹ کی بیماری نہیں ہے لیکن اس میں خاندان کے ایک سے زیادہ افراد بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جینیاتی طور پر بھی بیماری لگ سکتی ہے۔ بڑواں بچوں کو ایک ساتھ لگنے کے 77 فیصد امکانات ہوتے ہیں مگر ضروری نہیں کہ یہ ایک ساتھ ہی صحت یاب بھی ہو جائیں۔

جو افراد پیٹ کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں عام لوگوں کی نسبت ایگزیمیا کے تین گنا امکانات ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے قریبی رشتے داروں کو بھی یہ بیماری ہو سکتی ہے۔

احتیاطی تدابیر

- سب سے پہلے تو خارش ہونے پر کھانا نہیں چاہئے۔ متاثرہ جگہ کو کھانے سے رزم ہو جاتے ہیں اور جلد میں انفیکشن ہو سکتا ہے۔
- ماحولیاتی آلودگی سے بچاؤ کی کوشش کی جانی چاہئے۔ روزانہ غسل کریں، سادہ غذائیں کھائیں۔
- ممکن ہے کہ پودوں کے زرد گل اور حشرات الارش کی وجہ سے بھی ایگزیمیا ہو جائے۔
- جلد کی حفاظت کے لئے بہت قیمتی اور غیر ملکی چیزیں خریدنے کی ضرورت نہیں ہوتی تاہم مونپچر انزور خریدتے وقت خوشبو پر نہ جائیں کیونکہ خوشبو سے سوزش اور جلن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔
- ایگزیمیا ذیاباؤ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے لہذا ذیاباؤ دور کرنے کی کوشش کرنی ضروری ہے۔ نامناسب غذائیں کھانے سے بھی بعض افراد کو الارش ہو سکتی ہے جو ایگزیمیا کی دوسری شکل ہے اگر آپ ایسی کسی تکلیف میں مبتلا ہیں تو دودھ، دہی، انڈے اور مغزیات باری باری چھوڑ کر خود اپنا موازنہ کریں ممکن ہے کہ ان ہی میں سے کوئی چیز اثر انداز ہو رہی ہو۔
- بعض دفعہ رتوں کی صفائی کے لئے استعمال ہونے والا ڈرجنٹ بہت طاقتور ہو تو اس سے بھی ایگزیمیا ہو سکتا ہے۔ دستانے پہن کر برتن دھولیں یا کپڑے دھولیں (اگر واشنگ مشین گھر میں نہ ہو تو) پلچ یا ڈرجنٹ ویسے بھی براہ راست جلد سے نہیں چھونے چاہئیں۔ اگر بحالت مجبوری استعمال کرنا پڑ جائیں تو ان کے اثرات ختم کرنے کے لئے ہاتھوں کی صفائی لازمی کریں۔
- سفر پر روانہ ہونے سے پہلے اپنے تو لے، صابن، شیمپو، مردہوں تو شیونگ کٹ، ٹیل کٹر، ہینڈ برشز، کنکھیاں، اضافی زیر جاسے اور ہوا دار ملبوسات اور ہینڈ سٹی ٹائمرز وغیرہ ضرور ساتھ رکھ لیں۔

صحت بخش سفر پر لطف تفریحات کیسے ممکن ہیں؟

سفر پر جانے والوں کو عادی جاتی ہے کہ ان کا سفر بخیر و خوبی کئے اور انگریزی زبان میں ہم کہتے ہیں Have a nice trip اب اسے کیسے صحت بخش یا صحت افزا بنایا جائے ذیل میں پڑھئے چند ٹپس اور اپنے سفر کو بنا لیجئے آسان، آرام دہ اور تفریح بخش بھی...

سفر میں پانی پینا نہ چھوڑ دیجئے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ سفر شاہراہ کے ذریعے کیا جائے یا ہوائی اور بحری راستوں سے ہمارے جسم کو مختلف Toxins ضائع کرنا ضروری ہوتے ہیں۔ ہماری جلد اور ٹشو کو خشکی سے بچانے اور فاسد مادوں کے اخراج کے لئے ممکن حد تک قدرتی پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تجارتی اور کاروباری ماحلات جن میں مختلف پھلوں کے جوسز، فزیز ڈرنکس وغیرہ شامل ہوتے ہیں ہمارے جسم کو ان کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہمیشہ سادہ پانی پی کر پیاس بجھائیے اور تیار جوسز سے صرف معدہ بھرنے کا کام لیا جاسکتا ہے جن کی غذائیت بھی مشکوک ہوتی ہے۔ یہ صرف مصنوعی شکر اور فوڈ ڈکھڑپہ پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ پلاسٹک کنٹینرز میں محفوظ ڈرنکس کو کم سے کم استعمال کریں۔ پانی کی بوتل خشکی کی بہت زیادہ بہتر ہے۔



ہائیلٹ، کیمنگ، سوئٹنگ سب کچھ کریں مگر احتیاط سے

ان بیرونی سرگرمیوں کے لئے آپ کے اندر ولولہ پایا جاتا ہے تو پہاڑی علاقوں میں جانے کا موزوں وقت سال کے ابتدائی مہینے نہیں ہیں۔ آپ گرمیوں کا انتظار کر لیں پھر سفری بیگ تیار کیجئے۔

سفر پر واسطہ پڑتا ہے یہ کیا پانی ماڈوں سے



یہ براہ راست جسم پر منتقل ہونے والے اثرات ہوتے ہیں چنانچہ سفری بیگ میں ٹیکس اور پانی ضرور رکھئے اور خوشبو

سے برائے خوشبو رکھیں۔ صابن بھی ہمراہ رکھئے اور جوں ہی کسی مقام پر جائیں نیم گرم پانی سے غسل ضرور کر لیں۔ کیا آپ یاد رکھتے ہیں کہ وہاں جہاز کے سفر میں جسم کو دھوئیں، دھواں یا گرماؤ نہیں ہوتا تو کیا آلودہ ضرور ہوتا ہے اسی لئے ہم نے یہاں آپ کو غسل کرنے کا مشورہ دیا ہے۔

حفاظتی ٹیکوں کا کورس

اپنی اور اپنے کنبے کی زندگی کو خطرات سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ آپ حفاظتی ٹیکوں کا کورس مکمل کر کے یہاں سے چلیں۔ خاص کر گردن توڑ بخار اور انفلوینزا وغیرہ کے ٹیکے ضرور لگوا لیں۔



اضافی سلیمنٹس

ایسے تمام اشیا کریڈیٹس جن کے ساتھ وٹامن C اور E یا وٹامن B بھی موجود ہوں گے انہیں کسی کٹ میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ ان پر دوران سفر میں اور دھوپ نہ پڑے۔ ہر روز نہانا، چھ سے سات گھنٹے کی نیند پوری کرنا اور مغربی ممالک میں جا کر علاقہ فود تلاش کر کے کھانا معمولات میں شامل کر لینے سے ہم تیار ہونے سے تھیں گے اور یوں صحت افزا مقامات کو مکمل صحت یابی کے ساتھ دیکھنے کا خواب پورا کر کے واپس وطن لوٹیں گے (انشاء اللہ)



تیز دھوپ سے بچاؤ ضروری ہے



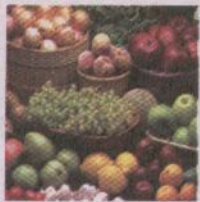
گھومنے پھرنے کے شوق میں باہر کھلی فضا میں ضرور جائیں مگر اپنے وطن جیسی احتیاط آپ کو یہاں بھی کرنی ہے۔ ساری دنیا میں موسم کی شدتیں بڑھی ہیں اور ہر جگہ بارہ سے چار بجے والی دھوپ خطرناک ہے۔ کبھی بغیر آستین کے قمیض پہن کر باہر نہ جائیں۔ پارکوں میں، ساحل کنارے اور دیگر کھلی جگہوں پر جانے کے لئے چھتریوں، ٹوئیاں، دھوپ کے چشمے، حشرات سے بچاؤ کے کوٹن اور کرمیں ضرور ساتھ لے لیجئے۔

اپنا نمبر بچہ ضرور چیک کریں

آپ جانتے ہیں کہ ہمارا نیشنل رجسٹر 98.6 گرمی فارن ہوتا ہے۔ اگر یہ بڑھ جائے تو پتا کیجئے کہ ایسا وائرس یا بیکٹیریا ٹیکیشن کے سبب ہو رہا ہے۔ قدرتی مدافعت کا ٹیکسٹم بگڑ جائے تو کسی بھی قسم کا ٹیکسٹن ہو سکتا ہے۔ بخار اس کی اولین علامت ہے۔ چنانچہ آپ کو طبی احتیاط کی فوری ضرورت ہو سکتی ہے۔

لذت کا دم و دھن کے سلسلے

سیر و تفریح کرنے جائیں اور مقامی کھانے نہ چکیں یہ یوٹیکنس کو شش کریں کہ وہاں بھی تازہ بڑیاں اور پھل آپ کے پیچ میں شامل رہیں۔ کئی ملکوں میں نامیاتی کاشتکاری ہونے لگی ہے۔ کسان اب اپنی اشیائے خورد و نوش کی چھوٹی چھوٹی منڈیاں لگاتے ہیں۔ مقامی لوگوں سے ان کا پتہ کیجئے اور وہاں کا پکڑ لگا آئیے۔ راستے کے لئے جگہ جگہ سٹینکس کے طور پر سینڈویچز ساتھ لے جاسکتے ہیں۔



ٹریول کٹ میں کیا کچھ رکھیں گی

ایک سے زائد اشیا بیکٹیریا صابن، کیمرو، ٹریول جیکس، ویزا کارڈ، آرام دہ لمبوسٹ اور ٹریک سوئس، تیل، شیمپ، کنڈیشنر، ہینڈ ڈرائر، استری، چھتری، ہن گلاسز اور دواؤں کے ٹپے۔

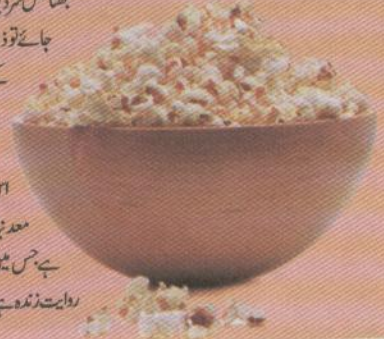


اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی

صغیرہ بانو شیریں

فرنج فرائز، کبھی کبھی اور پاپ کارن روز کھائیے

بعض سردیوں کی سوغات نہیں لہذا اسے بھون کر یا بال کر دونوں طریقوں سے کسی بھی موسم میں کھائیے اور بھنے ہوئے بھنے کے دانوں پر اگر کیوں نچوڑ لیا جائے اور ہلکا سا نمک چھڑک کر کھلایا جائے تو ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ بھنا ہوا گائیں، دوتا اور اگر تازہ مل جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ خریدتے وقت خیال رکھیں کہ اس کے دانے سوکھے نہ ہوں۔ اسے زیادہ عرصے تک کھانا مقصود ہو تو اس کے دانے اتار لیں اور انہیں (ایئر ڈرائنگ) میں چھان یا شیشی میں رکھ کر محفوظ کر لیں۔ اگر آپ سلاڈ میں ابلے ہوئے دانوں کے ساتھ پیاز کچڑ کر ملا لیں۔ تھوڑا سا ٹماٹر، نمک، کالی مرچ، زیتون کا تیل اور لیٹوں کا عرق شامل کر لیں تو ذائقے کے ساتھ ساتھ اس کی افادیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ بھنے کا رس بیٹھا ہوتا ہے اس لئے اس میں پیلوں کی شکر (فرکٹوس) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ عام شکر کی نسبت اس کے اثرات زیادہ معتد سے ہو سکتے ہیں اور ڈیا پیٹس کے مریضوں کے خون میں شکر کی سطح بڑھ سکتی ہے۔ بھنے میں فائبر فراوانی سے ہوتا ہے اس لئے تو لون (بڑی آنت) کے کیسر سے بچاتا ہے۔ بلڈ پریشر اور ڈیا پیٹس کو قابو میں کرتا جسم میں کوئی شکر لگ کم جذب ہونے دیتا اور بڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بھنے میں وٹامنز اور معدنیات اچھی مقدار میں ہوتے ہیں۔ اناجوں میں گندم اور چاولوں کے بعد کئی کاغذ آتا ہے۔ کئی کے دانے پہلے عورتیں بھاڑ پر بھون لیا کرتی تھیں۔ گاؤں دیہات میں اب بھی بھاڑ ہوتا ہے جس میں پتے، جھاڑیاں اور لکڑیاں جلا کر ریت کا بوسا کر کھاؤ رکھ کر دانے بھونے جاتے اور چنے مٹی لوگ گرم بھون کر ضرور کھاتے ہیں۔ اب بھی سینما ہاؤسز میں پاپ کارن کھانے کی روایت زندہ ہے۔ اس میں شامل وٹامنز B، B₆ کے علاوہ فائبر، فولک ایسڈ، فاسفورس، میگنیشیم، زنک، آئرن، کیلشیم اور امینو آکسیدس اعصاب اور مکمل جسمانی صحت کے لئے مفید ہیں۔



آملہ کا مربہ دل کی تقویت کا سامان

زرد رنگ کا گول سا پھل آملہ جس میں وٹامن C اور مقدار میں ہوتا ہے آملہ کا ایک دانہ نہار منہ چاندی کے ایک ورق میں پیسٹ کر کھائیے۔ کھلی ضائع کر دیں۔ آدھ گھنٹے بعد ناشیہ کر لیں۔ دل اور اعصاب کے لئے مفید ہے۔ ماں بننے والی خواتین ابتدائی دنوں میں آملہ کا مربہ استعمال کر سکتی ہیں۔ بال دھونے کے لئے آملہ کا مربہ صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ بال سخت ہوں تو آملے کے پانی سے سرو ہونے سے نرم پڑ جاتے ہیں۔ آملے کو کوٹ کر چوتھائی کپ کلوے ایک گلاس گرم پانی میں رات کو بھگوئیے، صبح اس سے سرو ہو لیں اور صرف 3 قطرے لیوں کے رس، چار قطرے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگائیے یہ بہترین اور محفوظ ترین کنڈیشنر ہے۔ آملہ اور صبری کا سفوف چائے کا چمچ نہار منہ پانی کے ساتھ کھانے سے بلڈ کو لیٹرول میں کی آتی ہے۔



بند گوشتی بھاپ میں پکائیں بھر پور غذائیت پائیں

بند گوشتی میں بھر پور غذائیت ہوتی ہے لیکن اگر پانی ڈال کر دیر تک پکایا جائے بلکہ سلاڈ میں کچا کھلایا جائے یا بھاپ میں پکایا جائے۔ اس سے کیلشیم، فولاد، وٹامن C اور K کے علاوہ پوٹاشیم ملتا ہے۔ سوپ میں ملا لیجئے یا دھن میں کریم کے ساتھ ملا کر کھائیے۔ کس تھوڑا سا نمک، سیاہ الائچی مرچ اور زیتون کا تیل چھڑک کر غذائیت بڑھتی ہے۔ گاڑ، موملی، سیب یا دوسری موی بزی یاں کاٹ کر ملائیے۔ سلاڈ کے طور پر کھائیے۔ آپ چائیں تو اسے گوشت یا تھیں میں بھی پکائی سکتی ہیں مگر ادھک اور گرم مصالحہ ڈالنا نہ بھولیں تاکہ جلد ختم ہو اور بھر پور لذت مل سکے۔ اس کے علاوہ چٹوں میں قہر، بھنا ہوا رکھ کر دل، ہٹائیے اور لوتھ یک سے اسے بند کر لیجئے تاکہ قہر نہ بھر نہ نکلے پھر یہ دل معمولی سا تیل لگا کر فرانی کر لیجئے۔ دھنی ٹیل فرائیز راس میں بھی بند گوشتی بے حد لطف دیتی ہے۔ غرضیکہ یہ تمام غذائیں صحت کے لیے کتنے ہیں جن کی افادیت سے لوگ ناواقف ہیں اگر توجہ دیں تو تندرستی قائم رکھنے میں خاطر خواہ مدد ملے گی۔





نیکیوں کا موسم بہار آ رہا ہے رمضان المبارک کی تیاری کریں

ضمیرہ عادل

عبادات کی تیاری

رمضان المبارک کی آمد سے قبل گفتگو اور اعمال کے ذریعے رمضان المبارک کی فضیلت و اہمیت کے متعلق وقتاً فوقتاً تذکرہ کرتی رہیں۔ بچوں کو مسنون دعائیں اور اذکار یاد کرنے کی تلقین کریں۔ خصوصاً دعائے تراویح، رمضان کے تینوں عشروں کی دعائیں شب و روز کی دعا اور دیگر دعائیں، اکثر بچوں کو دعائے قنوت یاد نہیں ہوتی تو ان کو دعائے قنوت یاد کروائیں، دعاؤں کو یاد کرنے کا بہترین طریقہ یہ بھی ہے کہ دعائیں موبائل کے یا کمپیوٹر کے اسکرین سیور میں Save کر لی جائیں۔ جتنی مرتبہ نظر پڑے گی۔ دعائیں دیکھیں گے تو چند دنوں میں یاد ہو جائے گی پھر دوسری دعا اسکرین سیور پر محفوظ کر لیجئے۔ اس کے علاوہ فریج پر بھی دعا کو کاغذ پر بڑا بڑا لکھ کر لگا دیں۔ آتے جاتے نظر پڑے گی تو سب ہی وہ دعا پڑھیں گے۔

تراویح، دھوا نا ہو تو
دھوا لیں۔

تراویح کے بڑے اجتماعات میں بھی جانے نماز ساتھ لے کر جانا پڑتا ہے۔ ماسی یا نوکر چاکر کے کام میں تخفیف کر دیں۔ بچوں سے کہیں کہ فلاں کام سب ایک ایک دن مل جل کر کریں گے۔

سحر و افطار کی تیاری

روزانہ سحری و افطاری کے علاوہ اکثر گھر انوں میں افطار پارٹیز کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ یوں بھی مہمانداری، سنت ہے اور ہماری روایات کا حصہ بھی ہے۔ اسی طرح رمضان المبارک میں پڑوسیوں، بیانی بیٹیوں اور سدھیانے میں افطاری بھجوانا بھی ہماری خوبصورت روایت کا حصہ ہے، لہذا اگر خواتین رمضان المبارک سے قبل تیار یا کر کے رکھ لیں تو رمضان المبارک میں کام کے اضافی بوجھ سے بچ سکتی ہیں۔

آم کا چھلکا اتار کر قاشیں کاٹ کر گہرے پلاسٹک کے ڈبے میں ترتیب سے رکھ کر اس پر تھوڑی سی چٹنی چھڑک کر اس پر بھقا آم کی قاشیں رکھ کر فریزر میں رکھ دیجئے، آم کا فیک بنانا ہو تو جھٹ پٹ تیار ہوگا۔ بس آم کی چند قاشیں دودھ، چٹنی، برف پلینڈر میں پلینڈر کر لیجئے، بھجور کی گھلیاں نکال کر پلاسٹک بیگ میں بند کر کے فریج میں رکھ دیں۔ بھجور کا فیک با آسانی بن جائے گا۔ لیموں کا رس نکال کر چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی تھیلیوں میں ڈال کر منہ بند کر کے فریزر میں رکھ کر فریز کر لیں۔ لیموں کی کھین بنانی ہو لیو پانی بنانا ہو یا کسی کھانے میں استعمال کرنا ہو۔ چند منٹ قبل ایک ایک کیوب لیں اور استعمال کریں۔

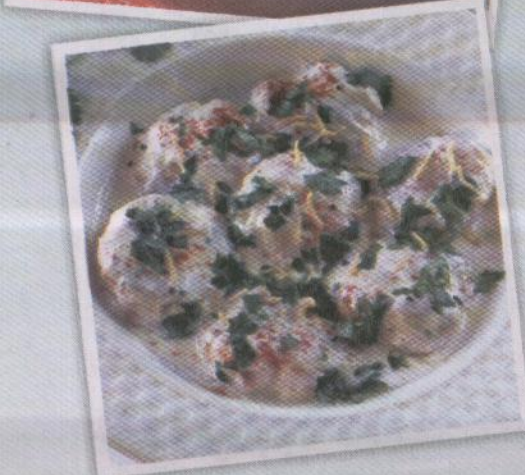
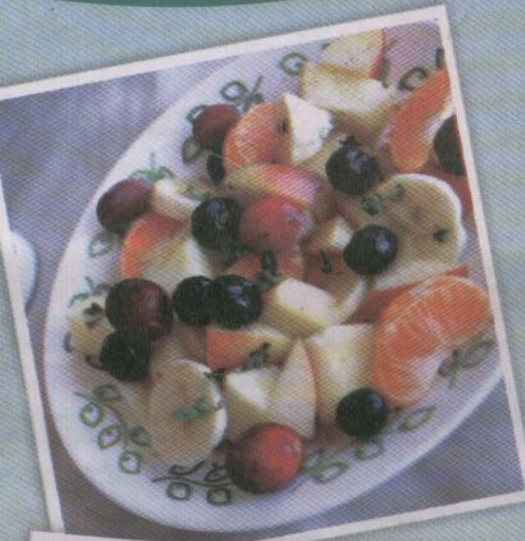
افطار کے لئے

کالے اور سفید بننے علیحدہ علیحدہ رات بھر بھگو کر صبح ہال کر چھان لیں، حسب ضرورت پلاسٹک کی تھیلیوں میں بھر کر فریز کر لیں۔ چٹنا چاٹ، آلو چھولے، فروٹ چاٹ، دسی پھلکی اور چھوٹوں کی چاٹ، مصالحہ پنے مرغ چھولے، انڈے پنے، چنوں کا پلاؤ یا چنوں کا کازیا اور لسی ہی بے شمار شہزجھٹ پٹ با آسانی بن سکتی ہیں۔ دہی بڑے کی نکلیاں اور پھلکیاں بنا کر قتل کر کاغذ پر نکال لیں خٹنڈا کر کے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریز کر لیں۔ افطار کے وقت سے ایک دو گھنٹے قبل حسب ضرورت نکال کر کسی پلیٹ یا تھال میں پھیلا دیں یا نیم گرم پانی میں

رمضان المبارک میں اعمال کی کئی گنا ثواب اور اعکاف کی فضیلت کے متعلق اکثر جلسہ در قرآن کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بچیوں کے ہمراہ اس میں شرکت کریں۔ آگاہ کریں۔ زکوٰۃ نکالنے کے وقت بچوں کو بھی اس میں شامل رکھیں۔ رمضان سے چند دن قبل ہی اس کی ادائیگی مستحقین میں کر دیں۔ راشن خرید کر غرباء میں تقسیم کرنا چاہتی ہیں تو رمضان سے قبل کریں۔ تاکہ اس ماہ مبارک کی ابتدائی سحر و افطار میں وہ بھی اپنے اہل خانہ کے ہمراہ سحر و افطار کا اہتمام کر سکیں۔ جائے نماز، ٹوئیاں، نماز کے دوپٹے چادریں سب زائد نکال کر رکھیں کیونکہ رمضان میں سب ایک ساتھ نماز پڑھتے ہیں یا



ڈال کر چٹنی میں ڈال دیں یا ہاتھوں سے دبائیں۔ پانی نکل جائے تو کھینچی ہوئی دہی ڈالیں۔ جھٹ پٹ دہی بڑے تیار ہوں گے۔ رول، سمو، پف، پٹیش، وونٹون بنا کر ٹرے میں ڈال کر فریز کر لیں۔ جم جائیں تو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریز کر لیں، مٹی پیزا بنا کر خٹنڈے کر کے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریز کر لیں۔ افطاری کے علاوہ چھوٹے بچے جو روزہ نہیں رکھتے ان کے لئے بھی بہترین ہے، جب بچوں کو بھوک لگی، پیزا نکال کر گرم کر کے دے دیں، اس کے علاوہ میدہ گوندھ کر چھوٹی روٹی نیل کر چکن پیڑ بھر کر سموسہ بنا کر بالکل کر خٹنڈا کر کے فریز کر لیں، مختلف طرح کے کباب بھی فریز کر کے رکھ سکتی ہیں۔ شامی کباب کا مصالحہ پیسنے کے بعد اس میں انڈا ملا کر کباب کی نکلیاں بنا کر ٹرے میں ترتیب سے رکھیں جم جائے تو پلاسٹک کی تھیلیوں میں بیگٹ بنا کر رکھ لیں۔ اس طرح انڈا کا کفرائی کرنے سے بچ جائیں گی۔ چٹنی کباب بنا کر فریز کر کے رکھ سکتے ہیں۔



کھانے اور سحری کی تیاری

گوشت اور مرغی اہل کرچان کو حسب ضرورت مقدار کے پیکٹ بنا کر فریز کر لیں۔ افطاری یا تراویح کے بعد کھانے کا اہتمام گونا گونا ہو یا سحری تیار کرنی ہو۔ مٹھوں میں کھانا تیار ہوگا۔ گرم تیل میں چکن یا گوشت بھون کر مصالحہ ڈالا، نماز کا پیسٹ ڈالا پھر دم پر رکھ دیا، کڑا ہی تیار ہے۔ اسی طرح پلاؤ کے لئے لال پیاز ڈال کر گوشت یا چکن بھون کر مصالحہ دہی بھون کر پانی چاول اور نمک ڈال دیں۔ پانی دم پر رکھ دیں۔ جھٹ پٹ پلاؤ تیار ہے، اگر چکن اہل کرچا جھٹ پٹ پٹنی کو بھی ایئر ٹائٹ بکس یا پلاسٹک بیک میں فریز کر کے رکھا ہے تو وہ پلاؤ میں پانی کی جگہ استعمال کر لیں۔ اسی طرح ابلایا ہوا گوشت یا مرغی سے کئی طرح کے سالن، پلاؤ، چائینیز ڈشز، کباب، رول، غرض کئی طرح سحر و افطار اور دعوت طعام کے لئے بھی کئی اقسام کے کھانے جھٹ پٹ تیار ہو سکتے۔

پراٹھے کا آٹا گوندھ کر روٹیاں تیل کر ایک تھال میں پھیلاتی جائیں۔ پھر روٹی کے برابر پلاسٹک شیٹ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ہر پلاسٹک شیٹ کو پلاسٹک ساگی سے پکنا کر کے اس پر پراٹھا رکھ کر اس پر دوسری پلاسٹک شیٹ رکھیں اسی عمل کو دہرائیں اور چھ یا بارہ پراٹھوں کو پلاسٹک بیک میں کر کے فریز کر لیں۔ اس طرح پراٹھوں کے پیکٹ بنا کر رکھ لیجئے۔

صفائی سحرانی

ایسے قیمتی اور اموال دونوں کو اضافی گھر بیلو کام کاج، صفائی سحرانی وغیرہ کے بجائے اپنے رب کو راضی کرنے کے لئے وقف کر دینا چاہئے، لہذا رمضان سے قبل تمام گھر کی صفائی اچھی طرح کر لینی چاہئے، جالے صاف کر لیں، پٹکھے بتیاں صاف کرنے کے ساتھ اچھی طرح فرنیچر، دیواریں غرض مکمل صفائی کر لیں۔ تاکہ عید پر تھوڑی سی صفائی سے بھی گھر چمکتا محسوس ہو۔ باورچی خانے کی تمام کینٹ کا سامان نکال کر اچھی طرح صفائی کیجئے کوشش کیجئے ایسا سامان، ایسے برتن جو سالوں سے زیر استعمال نہیں کسی غریب مستحق کو دے دیجئے، فریز فرنیچر کی بھی اسی طرح صفائی کر لیجئے، اگر آپ کے فریزر میں گوشت وغیرہ یا کچھ اشیاء فریز کی ہوئی ہیں تو پہلے آپ اس کو فریزر کی اوپری جالی پر رکھ لیں جب برف کم رہ جائے پھر اس کو فرنیچر میں رکھ دیں۔ اس وقت تک فرنیچر کا دروازہ نہ کھولیں تاکہ فرنیچر میں ٹھنڈک رہے۔ پھر فریزر صاف کر کے تمام سامان فریزر میں رکھ کر پھر فرنیچر کو ٹائفٹ صاف کر کے فرنیچر کو آن کر دیں، پردے، صوفوں کے کور، کور، گاؤٹیکے کے غلاف وغیرہ بھی دھو لیں۔ استری کر کے ان کو لگا دیں۔ عید سے قبل اگر کوئی غلاف یا کور وغیرہ میٹھا محسوس ہوں تو وزمرہ کے کپڑوں کی دھلائی کے ساتھ دھو لیں۔ اس طرح عید سے قبل صفائی کے اضافی بوجھ سے بچ جائیں گی۔ الماریوں کی بھی صفائی کریں۔ کئی کئی سالوں سے پڑے ملبوسات کو مستحقین میں تقسیم کر دیں۔ بچوں کو بھی یہی تلقین کریں۔

خریداری

رمضان سے قبل رمضان اور عید کی خریداری خواتین کے لئے سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے، سب سے پہلے عواماً دانا راشن کی فہرست بتی ہے کیونکہ سحر و افطار کے انواع و اقسام کے پکوان کے اجزاء بھی اس میں شامل ہوتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ اگر آپ اپنی ماسی اور نوکروں میں راشن کی تقسیم کرتی ہیں تو وہ بھی رمضان سے قبل ان کو دے دیں۔ عید کے ملبوسات اپنے، اہل خانہ، بچوں،

کچے قہقہے کے کباب کے لئے قہقہے میں مصالحہ ملا کر رکھ لیں پھر رے پر روٹی کا چورا پھیلا کر قہقہے کی ٹکڑے بنا کر روٹی کے چورے پر رکھ کر تھیلی کی مدد سے پھیلائیں، اس طرح کر روٹی کا چورا کباب پر ہر طرف لگ جائے یہ کباب زیادہ موٹے نہیں بننے، اس کو بھی رے میں شاہی کباب کی طرح رکھ کر پھر پیکٹ بنا کر فریز کر لیں۔ تلنے کے وقت پھینپھنے ہوئے انڈے میں ڈیوکر جسی یا درمیانی آٹے پر تھلیں، دونوں طرف سے کولڈن براؤن ہونے پر نکال لیں۔ دالیں چیس کر رکھی جاسکتی ہیں۔ دہی بڑے، پکڑے وغیرہ بنانے میں بے حد آسانی رہے گی۔ رات بھر دال بھگو کر رکھ لیں۔ صبح میں دال دھو کر چھلنی میں رکھ دیں۔ پانی نکل جائے تو چیس کر مصالحہ ملا لیں یا بغیر مصالحہ ملائے دال کو پلاسٹک کی تھیلی یا پلاسٹک کے ایئر ٹائٹ بکس میں فریز کر لیں۔

چٹ پٹی چٹنیاں اور افطار کا ذائقہ

افطار کا دسترخوان چٹنیوں کے بغیر ادھورا محسوس ہوتا ہے۔ پکڑے ہوں، چاٹ ہو یا دی بڑے، کھٹی میٹھی چٹنیوں کے بغیر ذائقہ نامکمل لگتا ہے۔ املی کی چٹنی، بھجور کی چٹنی، ہرے دھننے، پودینے کی چٹنی عیس کر بنائیں۔ تمام چٹنیوں کو چھوٹی چھوٹی بوتلوں یا پلاسٹک کی چھوٹی تھیلیوں میں ڈال کر تھیلی کا منہ بند کر کے فریز کر لیں۔ تاکہ حسب ضرورت ایک یا دو پیکٹ نکال لیں۔ تمام چٹنی روزانہ نکالنے سے یہ خراب ہو سکتی ہے۔ حسب ضرورت استعمال کے لئے نکالیں بقیہ خراب ہونے سے بچی رہے گی۔

املی کی چٹنی بنانے کے لئے

ایک پیالی املی کے گودے میں حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا اکٹا ہوا زیرہ اور دو کھانے کے چمچ کٹنا ہوا گڑ ڈال کر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر چوبے سے اتار کر خشک کر لیں۔

دہی کی چٹنی

ایک گھی ہرا دھنیا، آدھی گھی پودینہ، ایک کھانے کا چمچ سفید زیرہ، تین سے چار ہری مرچیں، چٹکی بھر نمک کو بلینڈر میں ڈال کر پٹھیں، پھر اس میں آدھی پیالی دہی اور ایک ڈبل روٹی کا سلاسا ملا کر بلینڈ کر لیں۔

چھوہارے کی چٹنی بنانے کے لئے

چھوہارے آٹھ چھوہاروں کو دھو کر اس کے چمچ نکال لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے آدھی پیالی پانی میں اہل لیں۔ اچھی طرح گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چوبے سے اتار لیں۔ اس میں دو جوئے بسن، آدھا چائے کا چمچ نمک، ایک چائے کا چمچ زیرہ، حسب پسند کٹی املی اور تین سے چار ثابت لال مرچیں ڈال کر بلینڈر میں بلینڈ کریں۔ ساتھ ہی تین سے چار کھانے کے چمچ سرکہ یا لیموں کا رس بھی شامل کر دیں۔

ہری چٹنی بنانے کے لئے

ایک گھی ہرا دھنیا، آدھی گھی پودینہ، ایک کھانے کا چمچ سفید زیرہ، تین سے چار ہری مرچیں، چٹکی بھر نمک اور دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا کر چیس لیں۔ ان تمام چٹنیوں کو حسب پسند مختلف کباب، پکڑوں اور سموسوں کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔ چٹنی کو کھاتے ہوئے احتیاط برتیں کہ صاف خشک چمچ کا استعمال کریں۔

ماس سُسرب کے لئے رمضان سے قبل تیاری کر لیں۔ رمضان المبارک میں بازاروں اور درزیوں کے پاس جانے سے بچ جائیں گی۔ بچوں کو اپنے ہاتھ سے محبت اور عاجزی کے ساتھ ان ملبوسات کے تحفے دینے کا کہیں۔ تاکہ ان میں بھی یہ عادت پختہ ہو جائے اور نیکی کا یہ سلسلہ جاری رہے، بچوں کو باور کرائیں کہ ان کے انداز یا گفتگو سے تکبر یا فخر نہ جھلکے، بصورت دیگر یہ نیکی ضائع ہو جائے گی۔ کیونکہ انسان کی حیثیت نہیں کہ وہ کسی کو کچھ دے سکے یہ رب تعالیٰ کا کرم ہے جو ہمیں عطا کیا ہے اور اسی لئے عطا کیا ہے تاکہ ہم دوسروں کی مدد کر سکیں۔ آپ ان تمام درج بالا باتوں پر عمل کر کے ماہ صیام کے بابرکت مہینے میں عبادت کو زائد وقت دے سکیں گی اور ماہ مبارک کی رمتوں اور برکتوں سے فیضیاب ہو سکیں گی۔

اوریرے ORRERY

یہ ہے 3-in-1 کوہوٹریٹ

مہر اعظم کابلانی اور برازیلی فوڈ... خوشگوار تجربہ

شاہین ملک

ماہ جون جولائی تہی گرمیوں کے ساتھ چھٹیوں کا زمانہ بھی ہے۔ بچے بڑے دن کے وقت تو کسی نہ کسی سرگرمی اور مصروفیت میں گزار لیتے ہیں مگر شام اور رات کے وقت باہر گھومنا پھرنا چاہتے ہیں۔ اچھے کھانے کے شائقین نے ریسٹورنٹس کا سراغ لگاتے رہتے ہیں ادھر ہم بھی اپنے ان صفحات میں آپ کو اپنی آزمائی ہوئی جگہوں کا حال احوال بتاتے ہیں تو اسی لئے آج کراچی کے ساحل سے کچھ فاصلے پر ORRERY آتے ہیں تاکہ یہ پتا کر سکیں کہ انتظامیہ اس قریب ان دن کو کیوں کھتی ہے اب تک تو ہم نے ہرگز کے آؤٹ لیٹس پر کوہوٹریٹ دیکھی اور خریدی تھی۔

پہلے ORRERY کی روح رواں مہر اعظم کا تعارف حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ ہر دم برائن کچھ نہ کچھ نیا کرنے کی ٹھان رکھتی ہیں۔ ہونیک کے بعد ایک عرصے سے ریسٹورنٹ برنس میں ہیں اور اب تین منزلہ ریسٹورنٹ جس میں پہلی منزل کے حصے کو Estrela کا عنوان دیا گیا ہے۔ جہاں قدم رکھتے ہی دھندسوں میں موسیقی آپ کا استقبال کرتی ہے۔

ہم نے یہاں ٹرانسپوٹیشنل گورے ملاوڑ سے کھانے کی شروعات کیں۔ اس ملاوڑ میں ٹکی کے چھوٹے چھوٹے سائز کے ساتھ چھوڑے بھی شامل کئے گئے تھے۔ اسی طرح جھوک چمکدینے والی ایک اور ڈش فرانسیز کا لاملامی بھی بہتر انتخاب ہو سکتی ہے۔ اس جگہ کی ایک شاندار ڈش Poulet Farci مرغی کے فلفے کو کریمی وائٹ ساس اور آکا دو میں پکایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ فرانسیز براؤن اور اسفند مشروم بھی ڈائننگ ڈش ہیں۔ اگر آپ چھلی کو روایتی انداز سے ہٹ کر ٹیسٹ کرنا چاہتی ہیں تو کئی سرخ اور سیاہ مرچ اور گارلک ٹی ساس کے ساتھ ضرور چکھیں۔ آپ کو گھر پر بھی منظر و انداز اور ڈائننگ کی چھلی تیار کرنے کی شاندار ریسپی مل جائے گی۔

دوسری منزل پر اسی ریسٹورنٹ کی شاخ Cafe Ocoa بھی چلے۔ یہاں کی اندرونی آرائش میں قیمتی چمڑے کے صوفے، آرام دہ آرم چیرز، سگار لائونج اور بڑے اسکرین کے ٹیلی ویژن سے آراستہ کیا گیا ہے۔ دوستوں کے ساتھ کرکٹ دیکھنے کا لطف یہیں آ سکتا ہے۔ Ocoa کے مینیو میں کئی قسم کے برگرز شامل ہیں اور ہر کسی کو علیحدہ ڈائننگ کی ٹائپنگ سے سجایا گیا ہے۔ یعنی شروم کے علاوہ چیز اور جیلا پنو آپ اپنی پسند سے کچھ بھی آرڈر کر سکتے ہیں مگر ہماری ماننے تو جیلا پنو برگرز زیادہ جوی ہیں۔ اس کے علاوہ ہنز یوں کے سینڈویچز بڑوں بڑے کے ساتھ بنایا گیا ہے جس پر ٹائپنگ کے لئے آکا دو، بھی ہوئی مرچوں اور اسپرےڈ استعمال کئے گئے ہیں۔ اگر آپ سلم اسمارٹ نظر آنا چاہتی ہیں تو گرمیوں میں کھانے پینے کے لوازمات میں بہتری لا کر اپنا ڈائننگ قابو میں رکھ سکتی ہیں۔ اس منزل پر آپ کو ناشتے کے لوازمات پورا دن دستیاب ہوتے ہیں۔ خاص کرامنکین برگرز، پراورینڈو چڈا کی ورائٹی یہاں دستیاب ہے۔



چلتے چھت پر چلیں اور دیکھیں فضائی نظارہ...

یہاں آپ کو گرل اور باربی کیو آئٹم خوشبوئیں بکھیرتے نظر آئیں گے۔ چھت کے اس سے میں لہانی اور برازیلین باربی کیو آپ کو شام 7 بجے کے بعد سے پیش کئے جاسکتے ہیں۔

اگر ساحل کنارے نہ جائیں کہ وہ تو آپ کا دیکھا ہوا ہے مگر چھت سے پوری ساحلی پٹی اور ہاتھ اشار کے اطراف کی عمارتیں جو اس وقت برقی قہقروں سے جگمگ کرتی ہیں یہاں دلچرپا نظارہ دیکھیں۔ ORRERY کا یہ منظر یادہ دلاؤ ہے اور چھتی کے دن برچ کے لئے بھی یہ چھت دستیاب ہوتی ہے۔ خاص کر سرریوں کے موسم میں بالکونی کا منظر دلکش تاثر دیتا ہے۔

آپ خواہ پہلی بار یہاں آئیں یا بار بار یونٹ منیجر آپ کے پاس چل کر آتا ہے۔ اپنی سروسز کے معیار پر کڑی نگاہ رکھتا ہے۔ سب سے اچھی بات جو مجھے محسوس ہوئی وہ اپنے قارئین کو بتاتی چلوں کہ ہیر اور نشیوں کے چند قدم کے فاصلے پر آپ کی مٹی گرل موجود ہے آپ جو آرڈر دیں وہ آپ کے سامنے گرل ہوگا۔ خود آپ چاہیں تو اٹھ کر Skewers کو الٹ پلٹ بھی سکتی ہیں۔ کچھ شائقین یہاں لوہسراچی نگاہوں کے سامنے بھواتے ہیں اور کچھ خاص ڈائننگ مگر ایسا بہتر کہ آپ دوسری بار بھی کھانا چاہیں گی۔ غالباً یہ Bordelaise Sauce کی ٹائپنگ کی وجہ سے محسوس ہوتا ہے۔

کھانا کسی بھی جگہ کھایا جائے جب تک منظر شانہ بولطف کہاں آتا ہے خاص کر مجھ جیسے بیٹھے کے شائقین کو لہذا ہم نے اسٹریٹری کے موسم کا بھرپور لطف لینے کے لئے Strawberry Pavlova کے ساتھ چائیلٹ ملا کھایا اور دونوں ڈائننگ کو اب تک یاد رکھے ہوئے ہیں۔ ایسا ہی ہوتا ہے خاص اس وقت جب آپ کی ٹی جگہ جاکر ڈائننگ دار کھانا کھاتے ہیں اور یا پھر کسی نئے ڈائننگ سے متعارف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی اس کیفیت کو یوں بیان کرتے ہیں کہ کلبس کو کامیاب دریافت کر کے چھتی خوش ہوئی ہوگی کسی نئے ریسٹورنٹ جاکر مایوس نہ ہونا بھی کلبس کی خوشی سے کم نہیں ہوتا۔ واہ کیا کہنے! کھانوں کا ذوق رکھنے والوں کے۔

آج باہر ہی کچھ کھانی لیں

اور کچن سے لے لیں چھٹی بھی...



• جی چاہتا ہے کہ جب آؤنگک پر نکلے ہی ہیں تو باہر ہی سے کچھ کھانی لیں۔ نئے ڈالٹے، نئے رستوران اور ان کے ایسے کھانے جو اب تک نہ چکھے ہوں انہیں آزما دیا جائے۔ اس ضمن میں ہم اپنے کچھ تجربات آپ کو بتاتے ہیں۔

لاہور کے شائقین میں امریکن اسٹائل کے ایک اچھوتے ڈالٹے والا Mississippi The Grill House کے نام سے کھلنے والا رستوران مقبول ہو رہا ہے۔ گلیمرگ-11 میں باربی کیو کی مخصوص سائز کے ساتھ امریکن اسٹائل میں آپ چاہیں تو برگر آؤڈر کریں یا لائیو کچن میں خود کھڑے ہو کر اپنی پسند سے فلیور کا انتخاب کریں۔ امریکن اسٹیک یا پرائز اور کچن کچھ بھی جو آپ کو سیر بھی کر دے اور چھٹی منانے کا لطف بھی آجائے۔ ڈالٹے میں یہ گرل ہاؤس بچوں اور بڑوں کو مایوس نہیں کرتا۔



• کینے Zouk نے کراچی کے خیابان شمیر وینس کے علاوہ کراچی ہی کے سندھی مسلم اور انڈیائی چورنگی کی شاہراہ کے سنگم پر اپنی برانچ کا آغاز کیا ہے۔ امریکا نژاد تھائی فوڈ اپنی خاص سائز کے ساتھ پیش کرنے کی اولین روایت کینے Zouk ہی نے ڈالی اور اب سندھی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی کے چوراہے پر جہاں Nando's، میرٹھ کے کباب، بریانی، KFC، Gloria Jeans، Del Frio اور اب سندھی موجود ہیں وہیں چند قدم کے فاصلے پر Hobnob اور Zouk بھی ہیں اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ کھانوں کے انتخاب میں آپ کی چوٹس کیا رہتی ہے۔ کیا صرف شام کا ناشتا یا بھرپور Meal؟

Veranda Bistro گلیمرگ

لاہور میں اتوار کے روز پرچھ کرنے کے لئے مناسب ترین انتخاب کیا جاتا ہے۔ رستوران کی اندرونی آرائش، عملی مہمان نوازی اور نگاہوں کو خیرہ کرتی ہوئی روشنیاں اس پر مہارت سے تیار کیا ہوا کھانا Thin Crust پز، فروٹ سلاڈ، تازہ بیکڈ بریڈ، بیف ڈیٹائٹس



کے ساتھ ساتھ براؤنیز، جڈ مشرین، ٹائٹس اور... اور بچے خوش ہو جائیں کہ ان کے من پسند چاکلیٹ کے ساتھ کافی پیئرز بھی موجود ہیں جو کسی دوسرے ریسٹورنٹ میں ہم نے نہیں کھائیں۔ گلیمرگ-11 میں Salt'n Pepper میں کھانے کا لطف مختلف تاثر دیتا ہے۔ انتظامیہ نے پول سائڈ، والان برآمدہ اور ڈائٹنگ پول تینوں جگہوں پر نشستوں کا اہتمام کر رکھا ہے۔ اگر آپ نے براہ راست باربی کیو کے انتظام کو دیکھنا ہے تو یہ خدمت بھی پیش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ Spa اور سونگک پول کی اضافی خدمات کے لئے سکھ چلیں، ویل ٹیسس کلب جوائن کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ یا آپ کے بچوں کی سالگرہ چھٹیوں میں آ رہی ہو تو Salt'n Pepper کینے سے بڑھ کر مناسب جگہ کوئی نہیں۔ کراچی آئیں تو یہاں ساحلی کنارے پر بنے ریسٹورنٹس جن میں سیور، میراج، کولاچی، سجاد، باربی کیو ٹائٹ اور دیگر جگہیں ساحلی ہواؤں اور بھیکتی رات کو ٹنگ آلود فضاؤں سے محروم کئے رکھتی ہیں۔ ان تمام جگہوں پر کھانا پکانے والوں نے لذت کام و ذہن کے سلسلے کو اعلیٰ معیار تک لے جانے میں کسر نہیں چھوڑی۔



• نمک حلال پشٹون گرل کا نیا رستوران ضرور ہے جو آپ کو نام کی نسبت سے تھوڑا عجیب سا لگے گا تاہم خوش ہو جائیے کہ یہ نمک حلال ہی ہے کچھ اور نہیں...

فورٹ روڈ لاہور میں کچھ فاصلے ہی پر فوڈ اسٹریٹ ہے۔ اگر اس میں آپ کو کچھ اچھا نہ لگ رہا ہو یا آپ کوئی نیا ڈالٹہ ڈھونڈنا چاہتے ہوں تو لاہور میں بیٹھ کے خیر پختہ خواہ کھانوں سے لطف اندوز ہونا ہرگز بھی کھانے کا سودا نہیں۔ ان کے کھانے پکانے والے وہ ہیں سے تعلق رکھتے ہیں۔ نرم و ملائم گوشت میں بنی ڈشز اور خاص کر (جینی) والے پلاؤ کا کیا کہنا اور اگر آپ اپنے سامنے پلاؤ کا بگھار لگتے دیکھ لیں تو بار بار نمک حلال آئیں گے۔ ہمارے استفسار پر پشٹون گرل کے صاحبان نے بتایا کہ دراصل اس ڈالٹہ دار رستوران کے پس پردہ انداز، اسلام آباد کی نیم کام کر رہی ہے۔ "انداز" پاکستان کے چند بھترین ڈالٹہ دار ریوژن پیش کرنے والا رستوران ہے۔

کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزی سروس

شروع میں ہی تیز رفتاری سے بیٹر چلانے کی وجہ سے آمیزے میں ایئر اکٹھی نہیں ہوتی اس کے علاوہ ضرورت سے زیادہ بیٹ کرنے سے بھی ایک خراب ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے آمیزے میں گلوٹن زیادہ بنتا ہے اور نتیجتاً ایک سخت ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ زیادہ دیر تک بیک کرنے پر بھی اس میں موجود فی بخارات میں تبدیل ہو جاتی ہے اور وہ خشک ہو جاتا ہے۔ ان باتوں کا خیال رکھ کر آپ مطلوبہ نتائج حاصل کر سکیں گے۔

کریوں کی کڑواہٹ دور کرنے کا طریقہ بتادیں میرے ہاتھ سے بہت ہی کڑوے پکتے ہیں؟
عبر مرزا... ٹنڈو جام



کریوں کو چھیل کر حسب پسند سائز میں کاٹ لیں اور فوراً ہی گرم تیل میں فرائی کر لیں۔ یہاں تک کہ لائٹ گولڈن ہو جائیں۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق پکا کر تیار کر لیں بغیر چھیلے کر لیے پکانے ہوں تو ان کے دونوں سروں کو کاٹ کر علیحدہ کر دیں۔ لہائی کے رخ پر ایک چیرہ لگائیں اور چھوٹے چھچھے کی مدد سے کر لیے کے

تمام بیج اور سفید گودا بہت صفائی سے نکال کر علیحدہ کر دیں۔ آخر میں ان پر نمک مل کر چھلنی میں رکھ کر کم از کم دو گھنٹہ کے لئے تیز دھوپ میں رکھ دیں۔ یہاں تک کہ کڑواہٹ نکل کر بہ جائے اب سادہ پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ چھلنی میں خشک کرنے کے بعد سالم کو بھر کر پکائیں یا پھر قتلوں کی شکل میں کاٹ کر پکائیں۔ بھرے ہوئے کریوں پر دھاگہ لپیٹ کر پہلے فرائی کریں پھر ہانڈی میں شامل کریں۔ اس کے علاوہ ان کی تیاری میں کیری، املی یا خشک کھٹائی شامل کر دی جائے تو ذائقہ بھی اچھا ہو جاتا ہے اور کڑواہٹ بھی کم ہو جاتی ہے۔

چنے کی دال کے حلوے میں جتنا بھی گھی شامل کر لیا جائے تمام جذب ہو جاتا ہے مجھے آدھہ کلونچے کی دال کے لئے گھی کی درست مقدار بتادیں
انم سعود... بوئیر

آپ نے درست فرمایا چنے کی دال کے حلوے میں گھی کے تناسب کا تعین ذرا دشوار ہو جاتا ہے اور اکثر تیار ہونے کے بعد بھی کم اور کبھی زیادہ ہو جاتا ہے درست تناسب کا انحصار اگرچہ آپ کی پسند پر بھی ہوتا ہے لیکن آدھہ کلونچے کی دال میں دو پیالی بناسنتی گھی کسی حد تک مناسب ہوتا ہے اور وہ اس صورت میں کہ ڈیڑھ کپ کے قریب کھویا بھی ترکیب میں موجود ہو بصورت دیگر دو سے تین کھانے کے چمچے گھی کی مقدار



کو بڑھاسکتی ہیں۔

میں نے خشک جلد کے لئے کئی چیزیں آزمائی ہیں وقتی فائدہ ہوتا ہے کچھ عرصہ کے بعد وہی کیفیت دوبارہ ہو جاتی ہے؟
آمنہ عبداللہ... کراچی



ضرورت سے زیادہ خشک ہاتھوں اور پیروں کے لئے دو سے تین عدد بادام پانی میں تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو دیں بادام کے پیسٹ میں ایک چائے کے چمچے کی مقدار میں انڈے کی زردی، ایک چائے کا چمچ سرسوں کا تیل اور دو سے تین کھانے کے چمچے تازہ دہی شامل کر لیں۔ اچھی طرح ملا کر نرمی سے

ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں پندرہ منٹ بعد سادہ پانی سے دھو کر نرمی سے خشک کر لیں۔ یہاں اس بات کا سمجھنا بھی ضروری ہے کہ جلد کی بیرونی سطح کو باقاعدہ اور مسلسل دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ہاتھ پیروں کی مسلسل نمی گردوغبار اور گھر یلو خواتین کے معاملے میں تو مختلف ڈٹرجنٹ کا بھی سامنا کرنا ہوتا ہے۔ جس کے نتیجے میں نہ صرف جلد کی قدرتی نمی برقرار رہنا ممکن نہیں ہوتا بلکہ مذکورہ کیفیات اسے مزید نقصان پہنچا سکتی ہیں دوسری وجہ جو کہ زیادہ اہم ہے وہ یہ کہ کسی جلد کی بیماری یا الرجی کی وجہ سے بھی جلد کی حساسیت میں اضافہ ہو جاتا ہے اگر کافی عرصہ سے یہ صورتحال برقرار ہے تو پھر فوری طور پر مستند معالج سے معائنہ کروائیں تو زیادہ بہتر یہ ہوگا کہ جلد کے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

آپ مجھے بیکلگ شروع کئے ہوئے کچھ ہی عرصہ ہوا ہے میں اسپونج کیک بہت اچھا بنا لیتی ہوں جس میں انڈوں کو کیسٹرو شوگر کے ساتھ پھیننا جاتا ہے، اب میں نے بٹرکک بنانے کی کوشش کی تو بہت ہی سخت بنا اور پھوللا بھی نہیں۔ کئی مرتبہ کوشش کر چکی ہوں لیکن نتیجہ وہی رہا، اس سلسلے میں آپ میری مدد کریں تو بہت خوشی ہوگی

رابعہ سمیع اللہ... حیدرآباد
جس قسم کا کیک آپ بنانا چاہتی ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کے پاس ایک صحیح ریسیپی موجود ہو۔ روایتی طور پر اس کیک کی تیاری میں مکھن، چینی اور انڈوں کا وزن بالکل برابر رکھا جاتا ہے، مثال کے طور پر مکھن، چینی اور انڈوں تینوں کا وزن سو سو گرام ہونا چاہئے۔ اس کے علاوہ دیگر تناسب کے ساتھ بھی اسے بنایا جاتا ہے۔ لیکن



بہتر یہ ہوگا کہ ابتداء میں آپ دیئے گئے فارمولے کے مطابق مطلوبہ مقدار میں کیک کا آمیزہ تیار کریں۔ کیک کا آمیزہ تیار کرنے کے دوران سب سے زیادہ خیال اس بات کا رکھئے کہ مکھن کو اچھی طرح پھینٹ لیں پھر اس میں چینی شامل کرنے کے بعد پھینٹیں، شروع میں میٹر کی رفتار کو بہت کم رکھیں کیونکہ

یوں تو میں گھر کے کام کاج جلدی جلدی کرتی ہوں لیکن پھر بھی خاص مواقع پر کافی پریشانی کا شکار ہو جاتی ہوں۔ یا تو کچھ ضروری کام ہونے سے رہ جاتے ہیں اور یا پھر میرے معیار کے مطابق نہیں ہو پاتے۔ پلیز میرے مسئلہ کا حل بتادیں امید ہے میری جیسی بہت سی خواتین کے لئے مفید ثابت ہوگا؟

پروین حیات... گوجرانوالہ

بالکل بجا ارشاد فرمایا ان صفحات پر دی جانے والی ٹپس اسی مناسبت سے تحریر کی جاتی ہیں کہ روزمرہ گھرداری میں پیش آنے والی مشکلات کے آسان حل زیادہ سے زیادہ خواتین کیلئے مفید ثابت ہو سکیں۔ جہاں تک آپ کے سوال کا تعلق ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کی مصروفیات کافی زیادہ ہیں۔ آپ اندازہ لگائیں کہ کہیں ایسا تو نہیں کہ آپ ہر کام آخری وقت میں انجام دیتی ہوں اس لئے کہ آپ کو معلوم ہے کہ آپ تیزی سے کام مکمل کر لیتی ہیں جس طرح ہم بچوں کو کچھ سے اور خرگوش کی کہانی سناتے ہیں۔ ایسی طرح ہمیں بھی اپنے کاموں کو تسلسل کے ساتھ کرنا ہوگا ابتدا ہی طور پر انہیں دو حصوں میں تقسیم کرنا ہوگا۔ پہلے وہ کام جو کہ قبل از وقت کرنا ممکن ہے۔ ان میں برتن، کپڑوں اور گھر کی صفائی ستھرائی، گھر والوں اور آپ کی اپنی تیاری سے متعلق امور قبل از وقت کر لئے جائیں تو بہت سہولت ہو جاتی ہے۔ دوسرا مرحلہ کھانا پکانے کا ہے پہلے سے تیار کئے ہوئے مینو کے مطابق تمام سودا سلف گھر پر موجود ہو۔ کوئنگ اور سونگ میں استعمال ہونے والی تمام کرا کرری اور بین دھو کر خشک کئے ہوئے ہاتھ کی دسترس میں ہوں۔ اس دوران مزید بہتر نتائج حاصل کرنا چاہیں تو روزمرہ کی نسبت غیر تعمیری سرگرمیوں کو ممکن ہو تو محدود کر دینا بہتر ہوتا ہے اور اس سے بچنے والے وقت کو بھی آپ اپنے آرام یا پھر کام کے معیار کو بہتر بنانے میں صرف کر سکتی ہیں۔

میں چاہتی ہوں کہ رمضان المبارک میں سحری کیلئے پرائے بنا کر فریز کر لوں جیسا کہ میں گزشتہ مرتبہ رمضان میں فریز کر چکی ہوں لیکن ان کا ذائقہ بازار میں ملنے والے فروزن پرائےوں جیسا نہیں ہوتا اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی دیکھ رہے؟

صائمہ فاروق... ملتان

آپ نے درست فرمایا، عموماً گھر پر تیار کئے جانے والے پرائے آنے سے تیار کئے جاتے ہیں، بازار میں دستیاب فروزن پرائے میڈے کے بنے ہوئے ہوتے ہیں، لہذا ان کا ذائقہ اور ساخت گھر کے پرائےوں سے کسی قدر مختلف ہوا کرتی ہے، آپ چاہیں تو ایک کلو میڈے میں ایک کھانے کا چمچہ غیر حسب ذائقہ نمک اور چینی شامل کر دیں پھر 1/8 پیالی



بنا پتی تھی مگر نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر ڈھانپ کر رکھیں، آدھ گھنٹہ بعد چھوٹے چھوٹے پیڑے بنائیں اور دوبارہ ڈھانپ کر دس منٹ گرم جگہ پر رکھیں۔ ہر پیڑے کی روٹی تیل کر اس پر گھی یا ماسٹر فٹ لگائیں دوبارہ رول کر لیں اور پیڑے کی شکل میں لے آئیں، تمام پیڑوں کے ساتھ یہ عمل دہرانے کی بعد پرائے تیل کر پلاسٹک شیٹ میں تھہر تھہر رکھیں اور ایئر ٹائٹ پاؤں میں رکھ کر فریز کر لیں اور بوقت ضرورت سیدھے توے یا فرائننگ پین میں ہلکی آگ پر سینک لیں، اس دوران تھوڑا تھوڑا گھی یا کوئنگ آئل شامل کرتی جائیں سنہری ہونے پر اتار لیں

آپ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ گھر کی خواتین مصروفیت کے سبب اپنا خیال نہیں رکھ پاتیں دیگر تقریبات اور عید کے موقع پر چند ایک روز قبل پارلر کی خدمات حاصل کرتی ہیں اور بجائے اچھی لگنے کے مختلف معلوم ہوتی ہیں ایسا کیوں ہوتا ہے؟

امبرین علی... فیصل آباد



آپ کے سوال کا جواب آپ ہی کی باتوں میں موجود ہے تقریبات یا عید سے قبل چہرے کی ویکسنگ، ہینڈ کٹ اور دیگر فرمیشن کے بعد ان کے حلیہ میں اچانک نمودار ہونے والی تبدیلی کسی قدر مصنوعی تاثر کا سبب بنتی ہے۔ لہذا عید کی تیاریوں میں ان تمام کاموں کو بتدریج کیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر مٹی کیور اور پیڈی کیور باقاعدگی کے ساتھ کرتی

رہیں۔ اسی طرح اگر چہرے کی ویکسنگ یا فیلچ کی ضرورت رہتی ہے تو یہ کام بھی معمول کا حصہ بنائیں یہاں ایک بات بہت ضروری ہے کہ فیلچ اور ویکسنگ بلا ضرورت نہ کروائیں اور ضرورت ہو تو ماہر پروفیشنل کی خدمات حاصل کریں۔ زیادہ تر خواتین ان کے سبب چہرے پر پڑنے والے نشانات اور دیگر نقصانات کا شکار ہوتی ہیں اور خصوصاً عین تقریب کے موقع پر بہت شدید پریشانی کا سامنا کرتی ہوئی پائی جاتی ہیں۔ اسی طرح ہینڈ اسٹائل میں رونما ہونے والی تبدیلی جیسے کہ لمبے بالوں کو مختصر کرنا یا زیادہ گھنگرالیے بالوں کو سیدھا کرنا، یا ان کی رنگت میں نمایاں تبدیلی وہ غلطیاں ہیں جو کہ خاص مواقع پر اعتماد میں کمی کی وجہ بنتی ہیں کیوں کہ انہی ان چیزوں سے وہ خود مانوس نہیں ہو سکتیں اور انہیں سنبھالنے اور دیکھنے والوں کے چونکا دینے والے تاثرات دیکھا ہو کر شخصیت کے وقار کو مجروح کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس ضمن میں سب سے معقول نظریہ یہ ہے کہ اپنی قدرتی خوبصورتی کو اجاگر کرنے کیلئے سنگھار کیا جائے نہ کہ حلیہ بدلنے کے لئے، اب کسی بیوٹی ٹرینٹ کا انتخاب کرنا ہو یا میک اپ اور لباس کے رنگوں کا مذکورہ اصول کو پیش نظر رکھیں اور خوبصورتی اور وقار میں اضافہ کریں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

وزرٹپ

اس کو جمیٹ میں پہلی پوزیشن مریم عرفان (حیدرآباد) نے حاصل کی۔
ایک پاؤ لہسن اور ک کی پیسٹ کو محفوظ کرنا چاہیں تو اس میں ایک کھانے کا چمچ کوئنگ آئل اور آدھی چمچ نمک شامل کر کے یہ پیسٹ کا چمچ کی بوتل میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں، بہت دن تک کارآمد ہوتا ہے۔
اس ماہ کے کو جمیٹ میں شرمین راجپوت۔ ٹنڈو آدم اور عائشہ ولید۔ سرگودھا رپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ بی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی مٹی کنگ بک کمیشن۔

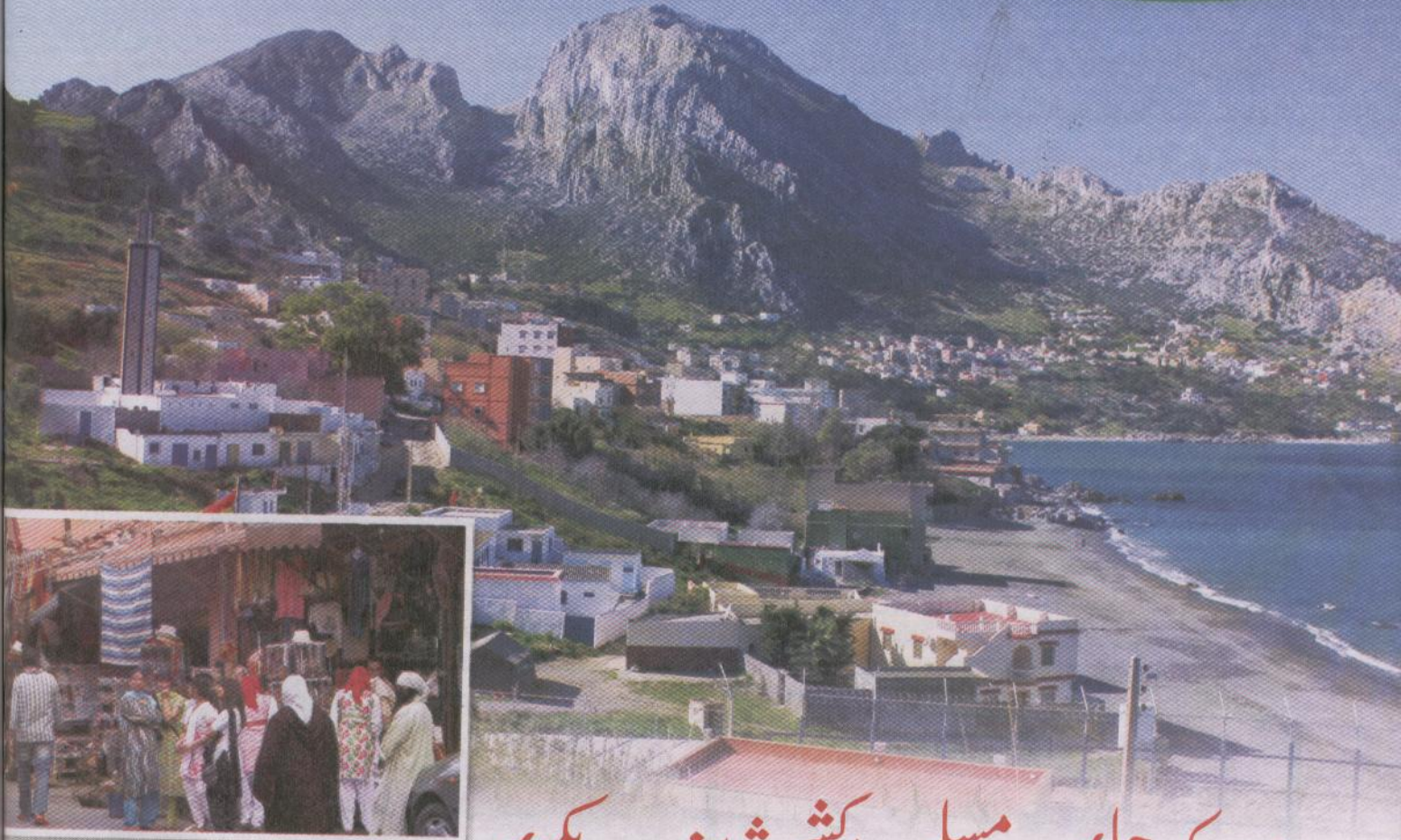


Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com



مورو کو چلئے... مسلم مراکشی ثقافت دیکھئے

یہ جنوبی افریقہ کا جادوئی علاقہ ہے

شاہین ملک

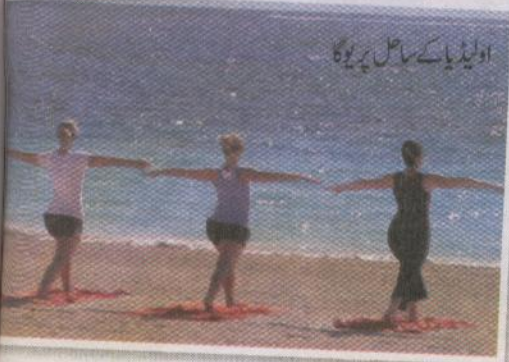
جنوبی افریقہ کا اہم ملک جہاں ساحل اور صحرا ایک جان دو قالب کی طرح ملتے ہیں۔ یہاں ریت سے بنے گھروندے نما مکانات سیاحوں کو حیرت زدہ کر دیتے ہیں مگر یہی نہیں جزیرے، قصبے، گاؤں، ساحلی کنار اور جدید مسلم ثقافتوں کا حسن سب ہی کچھ دیکھنے کے قابل ہے۔ ذیل میں مورو کو یعنی مراکش کی چند خاص خاص چیزوں اور مقامات کا ذکر کر رہے ہیں تاکہ جب کبھی آپ کا وہاں جانا ہو آپ جانتے ہوں کہ کہاں کیا چیز دستیاب ہے اور یہ جگہ کیسی ہے؟

Qualidia

مراکش کا ساحلی علاقہ جسے بہت زیادہ ترقی یافتہ نہیں کہہ سکتے تاہم یہاں عرب ملکوں جیسے بازار ہیں سرکاری مذہب اسلام ہے اور مسلم اکثریتی مقام ہے اور 15 سار ہوٹلوں کی سہولت موجود ہے۔ اس پٹی پر ہمیں مچھیروں کی بستی بھی نظر آتی ہے جو مچھلیوں اور مچھلیوں کے برآمد کنندگان بھی ہیں چنانچہ اس شہر میں ٹیکڑے اور جھینگے کھانے کی ثقافت پروان چڑھی ہے۔ سمندر کنارے آپ کو

سفید اور نیلے رنگوں کے رنگے ہوئے مکانات ملیں گے۔ یہ نہایت پرسکون علاقہ ہے اور لہروں کے تلاطم میں بھی سبک روی کا احساس اور لوگوں کے چہروں پر ملاحتیں چمکتی ہیں۔ کیسے سہرے رنگ کے یہ افریقی ہوتے ہیں دوست نما بھی اور تھوڑے تھوڑے سے اجنبی بھی مگر آپ راستہ بھول جائے یہ آپ کو منزل کا نشان دے دیتے ہیں کیونکہ مسافر آپ ہیں وہ تو مقامی باشندے ہی ہیں۔

اولیڈیا کے ساحل پر یوگا





دیکھنے کا لطف بیان سے باہر ہے۔
Aguergour شہر کے گرد و نواح دیکھنے کا لطف موسم
سرما یا گرمیوں کے آغاز کے وقت آتا ہے۔ یہ پرف
پوش وادیاں اور پر نقش Capaldi ہوٹل میں رہائش
نہ بھی ہو تو بھی اندر سے اسے دیکھنے ضرور جائیے۔
یہاں دو پول ہیں اسکا بھی ہے اور پرائیویٹ سینما روم
بھی ہے۔ جنوب مشرقی حصے میں پہاڑی سلسلے کا منظر
دیدنی ہے۔ یہیں آپ کو صحرا بھی نظر آتا ہے۔

Azalai Desert Lodge

اگر آپ مقامی محکمہ سیاحت کے نقشوں کی مدد سے
مورود کو دیکھنے جائیں تو کم از کم جگہوں کی شناخت
کرنا مشکل نہیں ہوگا اسی لئے Azalai لاج
کی پشت پر Zagora Dunes ہیں۔ یہ
صدیوں سے یہیں ایستادہ ہیں کہتے ہیں کہ
اڑتی ہوئی ریت نے یہاں انبار لگا کر تو دوں
کی شکل اختیار کر لی ہے۔

Dades Valley

یہ طویل شاہراہ ہزار قصبوں سے ہوتی
ہوئی آگے بڑھتی ہے۔ تقریباً سو میل
مشرق سے حصے میں کئی گاؤں آباد ہیں۔
دلچسپ امر یہ ہے کہ ایک جانب برقی
واہی ہے تو انتہائی دوسری جانب نیم
صحرائی علاقہ ہے۔ قدرت نے ایک
ہی سرزمین پر دو انتہاؤں کے
نظارے اتار دیئے ہیں۔

ساحلوں کے قرب و جوار میں آپ کو سارس، مختلف اقسام کے مائی
خوربگ، کستور اچھلی، کیکڑوں اور جھنگیوں کے مائی گیر نظر آتے ہیں
اور ان کا کمال ہنر دیکھنا ہو تو فرما لیں ان سے یہ پکوانے بھی دیکھا
جاسکتا ہے۔

سرشام ہی سے مقامی ریسٹورنٹس میں گارک بزر اور نمک میں
سمندری غذائیں تیار کر کے پیش کی جاتی ہیں جنہیں سیاح خاص کر
یورپین شوق سے کھاتے ہیں۔ ساری دنیا میں سمندری غذائیں مہنگے
داموں فروخت ہوتی ہیں لیکن مورود کو میں یہ کم قیمت میں درجہ اول
کی دستیاب ہوتی ہیں۔

ساحل کنارے پر پتھارے والے کوکوں پر پھلی بھاپ میں پکا کے
پیش کرتے ہیں۔ یہاں آپ گرل فیش اور لاسر بھی لے سکتے ہیں۔
ممکن ہے اس وقت آپ کو لندن یا دآ جائے کیونکہ مورود کو میں بھی
دودھ اور پھلی ملا کر پکانے کی روایت ملتی ہے۔

بچ ہائیڈے متائیں

دنیا بھر میں یوگا کے لئے بھارت، اسپین، فرانس، ملائیشیا، سنگا پور
اور سری لنکا کے ساتھ ساتھ مورود کو بھی شہرت یافتہ جگہ ہے۔ مراکشی
باشندے تعطیلات پر آنے والے سیاحوں کے لئے یوگا کے مختلف
ٹیکیز متعارف کراتے ہیں اور یہاں نہایت ترقی یافتہ اور روحانی
اسلوبیات کے ساتھ یوگا کی مشقیں کرائی جاتی ہیں۔ سیاح فیملی کی
شکل میں آئیں یا تنہا، یوگا ایکپرس ہر دم اپنی خدمات پیش کرنے
کے لئے تیار رہتے ہیں۔

حدنگاہ تک ریت کے تودے، گھانٹیاں، خلیہ خاندان یعنی Palm
کے درختوں سے لدی وادیاں اور پہاڑوں کو کات کر بنائے جانے
والے راستے دیکھنے ہوں تو سیاح کیب سروس کے بجائے موٹر
بائیک کرائے پر لے لیتے ہیں۔
سیاحوں کی اکثریت کہتی ہے کہ موٹر سائیکل پر گھوم پھر کر مراکش

Couscous

مورود کو کھانوں پر عرب کچھر کا اثر نظر آتا ہے۔ مورود کو ڈش Couscous
گائے کے علاوہ دنبے اور بکرے کے گوشت سے بنا جنوبی افریقہ کا مقبول کھانا
ہے۔ یہ مقامی مسلمان باشندے ماہ رمضان میں اس پاکستانی حلیم جیسی ڈش کو
بہت مرغوب رکھتے ہیں۔



Moroccan Lamb with Prunes and apricots

دنبے کے گوشت کو پکا کر آلوچوں اور ٹوبانی کے ساتھ پیش کرنا مورود کو کے رائل
کچن کی ایک شاندار روایت چلی آ رہی ہے۔ پودینے اور پارسلے کے پتوں سے
آراستہ کر کے ڈش پیش کرنے کا فن مورود کو باشندے خوب جانتے ہیں۔



Moroccan Spreads

مقامی ذائقوں میں ایک اور ذائقے دار سپرڈ جس میں مختلف تیل، سیاہ کٹی
مرچ، اورک، ہلدی، لیموں، الائچی اور دارچینی جیسے گرم مصالحے بھی شامل
کئے جاتے ہیں



”کیمہ اب مجھے زورس کر کے تو دکھائے“

باوقار اور پراعتماد اداکارہ عائزہ خان

نوجوان اداکاروں میں عائزہ خان کا نام اب جانا پہچانا ہے۔ یہ اس کا تصور نہیں کہ اب یا تو ڈرامے خواتین کو مرکزی حیثیت میں دکھی، مظلوم اور چاروں طرف سے مسائل میں گھری ہوئی دکھا رہے ہیں یا پھر ویپ اور بری عورت کے کردار میں ڈھالے جا رہے ہیں۔ عائزہ کی معصومیت اور کم عمری کو دیکھتے ہوئے یہ اول الذکر ٹائپ کرداروں کے لئے موزوں سمجھی جا رہی ہیں۔ ادھوری عورت، مائے فی، میرا سائیں، کالا جادو، عکس، پیارے افضل اور شادی مبارک وغیرہ شاید کوئی نام ہم ہی بھول رہے ہوں کیونکہ اب ٹی وی کے چینلز بھی بہت ہیں اور ہر چینل پر آدھے گھنٹے بعد نیا یا کوئی پرانا سلسلہ دار ڈرامہ آن ایئر جاتا ہے۔ چند چہرے ہر دوسرے تیسرے سیریل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں خال خال ہی اداکار اور ہدایت کار اپنے ہنر سے متاثر کر پاتے ہیں۔

کیمہ بڑی جارحی رکھا ہوا ہے۔“

”کیا سوچ کر کردار قبول کرتی ہیں؟“

”میں جو کام آسانی سے کر سکوں وہی کرتی ہوں۔ مجھے اپنی صلاحیتوں کا علم ہے میں تمام قسم کے کردار ادا نہیں کر سکتی خاص کر ظالم عورت کا کردار (کوکہ) اب تو ظالم کے لئے بھی ایک ہمدردانہ رویہ رکھ کر کردار لکھے جا رہے ہیں) نہیں کر سکتی۔ بولڈ رولز کرنے کا میں سوچ بھی نہیں سکتی۔ میں اپنے بچہ، خاندانی روایتوں اور شرم و لحاظ کو اولیت دیتی ہوں اور آئندہ بھی ایسے ہی کردار ادا کروں گی۔ دوسری اہم چیز کاسٹنگ اور ڈائریکٹر کی شہرت اور ٹیک نامی بھی دیکھتی ہوں۔ آپ کی ٹیم اچھی ہوگی تو لا محالہ آپ بھی سکون سے کام کر سکیں گی۔“

”اب تک کس کس سینئر آرٹسٹ کے ساتھ کام کر لیا اور انہیں کیسا پایا؟“

”مائیہ سعید کے ساتھ کام کرتے ہوئے ڈر رہی تھی لیکن انہوں نے مجھے بہت کچھ سکھایا اور انجوائے بھی کیا۔ اس کے علاوہ صبا حمید، فیصل قریشی اور محبت مرزا کے ساتھ کام کر کے اچھا لگا۔ ان لوگوں میں اپنے اسٹار ڈم کو لے کر کوئی غور نہیں ہے۔“

نہیں لگتی اور عورت پیار شو ہر کو بھی تکلیف میں چھوڑ کر نہیں جاتی عموماً اکثریت ساتھ بھاتی ہے لیکن مرد کی مشکل کے وقت اسی عورت کو چھوڑ کر چلا جاتا ہے۔ مثبت طرز فکر کی وجہ سے میں نے اس رولے ڈھونڈنے والے کردار کو قبول کر لیا تھا۔ ڈرامہ کامیاب رہا مگر صرف عائزہ خان ٹائپ کرداروں میں نہیں ابھی ہوئی ہر دوسری اداکارہ اسی مشکل میں ہے۔“

”ہم نے سنا ہے کہ آپ شو بڑی مصروفیات کے ساتھ ساتھ تعلیم بھی جاری رکھے ہوئے ہیں۔ ہمیں بتائیے کہ کیا پڑھ رہی ہیں آپ؟“

”ایم بی اے کر رہی ہوں اور جب سولہ برس کی عمر میں انڈسٹری میں آئی تھی تو انٹرمیڈیٹ کے لیول پر تھی۔“

”فیلی کی سپورٹ کہاں تک ہے؟“

”شام اور رات کے وقت امی میرے ساتھ ہوتی ہیں اور سپورٹ تو ہے شروع میں اکیلی بھی کام کرتی رہی ہوں مگر اب بہن صبا خان اور بھائی ارجم خان بھی میرے ساتھ کام کرنے لگے ہیں اس لئے شکر ہے کہ شو بڑی کئی سنائی باتیں نہ فیملی کو پریشان کر سکیں نہ مجھے ڈانواں ڈول کر سکیں۔ میں نے اعتماد سے اپنا

”عائزہ یہ رونا دھونا تک چلے گا؟“ ہم نے ان سے پہلا سوال ہی یہی کیا۔

”میں تو خود اس چیز سے اکتا گئی ہوں جس ڈرامے میں دیکھیں مرکزی کردار میں خاتون رورہی ہوتی ہے۔ ہر کہانی عورت اور گھر کے محور کے گرد گھومتی ہے۔ ٹریڈ ہی کچھ ایسا چل پڑا ہے تو پھر آرٹسٹ کیا کرے کام تو کرتا ہی ہے۔ پروڈیوسر ڈائریکٹر کہتے ہیں کہ عوام کی یہی مانگ ہے پتا نہیں اور طرح کی کہانیاں کیوں نہیں لکھی جاتیں۔ لوگوں کو بھی چینلز والوں کو کہنا چاہئے کہ لڑکیوں کی کامیابیاں اور کارنامے بھی کہانیوں کے موضوع بنائیں لیکن مثبت تبدیلیوں کی جانب ہمارا دھیان کم ہی جاتا ہے۔ ہمارے سامنے تو فلم انڈسٹری کے زوال کی مثال موجود ہے۔ مجھے تو ڈر ہے کہ کہیں ڈرامہ انڈسٹری بھی جمود کا شکار نہ ہو جائے۔“

”شاید یہ کام اتنی جلدی نہ ہو کیونکہ ڈرامے کے علاوہ ہمارے پاس کوئی تفریح کا ذریعہ بھی نہیں خاص کر متوسط طبقے کی گھریلو خواتین ٹی وی ہی تو دیکھتی ہیں۔“

تو پھر دیکھئے ادھوری عورت جیسے ڈرامے بھی تو ہیں مجھے ذاتی طور پر یہ پروڈکشن اچھی لگی۔ کردار مختلف تھا اور یہ دکھایا گیا کہ مرد خواہ محبت کی شادی رچالے لیکن ذرا سی بات پر اس کی دلچسپی ختم ہونے میں بھی دیر

چاہیں گے وہی کروں گی۔ انہی کی پسند کو ترجیح دوں گی۔

”شوہر میں رہ کر اس کیلئے لڑے بچنا تو ممکن نہیں؟“

”اگر آپ اپنے کام سے کام رکھیں تو کافی حد تک بچاؤ رہتا ہے۔ یہاں بات کا پتلا اور رانی کا پہاڑ بنتے دیکھیں گئی۔“

”ترکی کے ڈراموں سے ڈرامہ اندھڑی پر کیا اثرات ہوئے؟“

”شروع شروع میں لوگ گھبرائے تھے اب بھی ترکی کی پروموشن جاری ہے مگر کیا فائدہ ہمیں تو اپنے ملک میں اپنے تلخو کی جڑیں مضبوط کرنی چاہئیں۔ دوسری طرف دیکھئے تو اپنے ڈرامہ سیریل بھی بننا کم تو نہیں ہوئے۔ فنکاروں کو تو کامل ہی رہا ہے۔“

”کپڑے براٹھ ڈھینتی ہیں یا نہیں؟“

”میں سادہ مزاج ہوں جو مل جائے پہن اوڑھ لیتی ہوں۔ میں اسٹائل کنوئس بھی نہیں۔“

”ذہانت اور دولت میں انتخاب کرنا پڑے تو...؟“

”ذہانت ہی کو ترجیح دوں گی۔ دولت تو آئی جانی چیز ہے۔“

”پسندیدہ اداکارہ پاکستانی؟“

”ریم خان“

”کھانے میں آپ کی پسند؟“

”وہی بھی اور چائیر بھی۔ پکا بھی لیتی ہوں اس لئے کہہ سکتے ہیں کہ کچن سے میری بہت حد تک کچی دوستی ہے۔“

”پسندیدہ ملک؟“

”اپنا پاکستان اور اس کے بعد دبی۔“

”اپنی کوئی عادت، کوئی خامی؟“

”میں بہت جلد لوگوں پر اعتبار کر لیتی ہوں۔ ان کے کہے کو بچ مان لیتی ہوں۔ اس عادت کو بدلنا چاہتی ہوں۔“

”اب تک کا چیلنج رول کون سا ہے؟“

”میری قسم مشکل تو نہیں مگر اتنا پیچیدہ ضرور تھا کہ محنت کرنی پڑی اور پتا چلا کہ کردار میں حقیقت کا رنگ کیسے بھرا جاتا ہے۔“

”اور کن اداکاروں نے متاثر کیا؟“

”ٹائیپ سید، فہد مصطفیٰ، محب مرزا اور سچ خان میری نسل کے نمائندہ اداکار ہیں اور خاصے باصلاحیت بھی ہیں۔“

”کیا کبھی فلم میں کام کریں گی؟“

”بہت دفعہ آفر ہوئی کیونکہ سینما اندھڑی گویا خواب خرگوش سے جاگ اٹھی ہے مگر یہ میڈیم میرے میلان سے لاکھ نہیں کھاتا۔ نہ میں ڈانس کرنا چاہوں نہ مجھے اتنا کام ہی آتا ہے۔ سچی بات تو یہ ہے کہ میں فلمی ٹائپ کی ہوں ہی نہیں۔“

”کرشلز میں ماڈلنگ کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟“

”بہت اچھا۔ کوئی ایسی براہند نہیں کہ جس کا کرشل نہ کیا ہو۔“

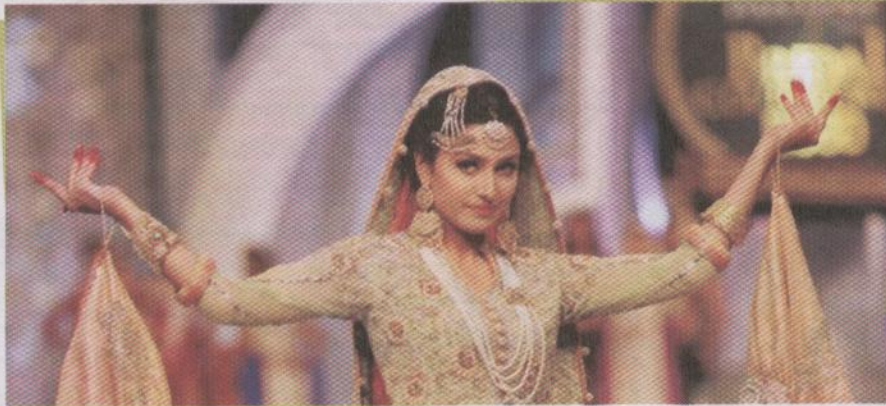
”جب آپ کو پہچان لیا جاتا ہے تو کیسا لگتا ہے؟“

”بہت اچھا لگتا ہے لوگ مجھے خوش ہو کر ملتے ہیں۔ میرے ڈراموں کا حوالہ دیتے ہیں۔ لڑکیاں میرے ساتھ تصویریں بنواتی ہیں۔ مجھے مشورے دیتی ہیں یہی عزت میرے لئے بہت ہے۔“

جس ڈرامے میں دیکھیں مرکزی کردار میں خاتون رورہی ہوتی ہیں۔ ہر کہانی عورت اور گھر کے محور کے گرد گھومتی ہے۔ ٹریڈ ہی کچھ ایسا چل پڑا ہے تو پھر آرٹسٹ کیا کرے کام تو کرنا ہی ہے۔

”شادی پسند سے کریں گی یا بچند؟“

”ارنج ہی ہو جائے تو بہتر ہے مگر فی الحال کوئی ارادہ نہیں ہے۔ جیسا والدین



چند اسی چاندی کے روپہلی روشنیاں بکھیرتے

چند زیور کچھ سجانے کی چیزیں اور کھانے کے برتن

بہت پیارے اور بہت ہی نیرے لگتے ہیں۔ چاندی اور چمکدار دھات سے بنائے جانے والے یہ برتن، آرائشی اشیاء اور ہمارے آپ کے زیور چاندی کی اس نرمایت اور جمالیاتی حسن کو محسوس کرتے ہوئے سونے کے پیواریوں نے وائٹ پالش کا اہتمام کیا۔ آج ماڈرن خواتین اپنی چوڑیوں، کانوں کے آویزوں اور کڑوں پر سونے کے ساتھ ساتھ وائٹ پالش کروا کر خوش پوشی اور اعلیٰ ذوق کا مظاہرہ کرتی ہیں۔

چاندی کے ظروف

نازک اور مہین کام والے چاندی کے برتن عام روزمرہ تو نہیں البتہ خاص موقعوں اور تہواروں پر ضرور نکالے جاتے ہیں۔ ان چمکتے دکتے برتنوں کو حفاظت سے رکھنا بہت ضروری ہے۔ سلفر ایک ایسی دھات ہے جو چاندی کی بدترین دشمن سمجھی جاتی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ یہ دھات پانی، ہوا، ہمارے کھانوں اور ایندھن کے کیمیائی اخراج کے ذریعے فضا میں پھیلتا ہے اس لئے قیمتی ڈزینٹ، ٹی سیٹ یا ٹرے کو سفید کانڈ میں لپیٹ کر کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں Exposure کم سے کم ہو۔

افطار پارٹی ہو یا عید کا لٹچ اور ڈنر، آپ چاہتی ہیں کہ کوئی اچھا سا سیٹ نکالیں۔ چنانچہ آپ تقریب بہر ملاقات سے چند روز پہلے یہ سیٹ نکال کر چیک کر لیں کہ کون کون سے برتن سیاہ پڑ چکے ہیں۔ چھریاں، کانٹے، چاول اور سالن کی ڈشز، رائجے کا کٹورا، چائے کی کیتلی یا ٹی پوٹ، شکر دانی، نمک دانی اور سیاہ مروجوں کی شیشی کے اطراف لگی چاندی اپنی رنگت کھوٹی ہو تو اسے پروفیشنل عمل سے باقاعدہ پالش کروا لینا ہی اچھا ہے۔

• جب یہ برتن پالش ہو کر آجائیں تو بھی انہیں کھلی ہوا اور روشنی میں نہ چھوڑیں اسی طرح کانڈوں میں لینے رہیں اور dehumidifier بھی اسی کارڈن میں رکھ دیجئے۔ اگر چند لوٹکس، سلور سالٹ اور کیمف کی کچھ مقدار برتنوں کے قریب رکھ دی جائے تو برتن نمی کے باعث خراب نہیں ہوں گے۔

• کاربن کا تھہ یا ایتھل پالش کا تھہ سے رگڑ کر ان برتنوں کو استمال میں لایا جاسکتا ہے جو اب تک سیاہ نہیں پڑے ہوں۔

آرائشی اشیاء

چاندی کے گلدان، واژ، پھول پتے ڈالیاں، مختلف جانور مثلاً ہاتھی، چڑیا، گھوڑے، ہرن، لہٹیں، مور اور اسی طرح الیش ٹریز، کرسیاں، کافی ٹیبلز، تصاویر کے فریمز اور کئی اشیاء بازاروں میں دستیاب ہوتی ہیں جنہیں ہم اور آپ سیاہ پڑ جانے کے خوف سے نہیں خریدتے۔ تاہم اگر دیکھا جائے تو چاندی ٹھنڈا عنصر ہے۔ فینک شوٹی کے نظر بنے سے دیکھا جائے تو گرم اور مرطوب ملکوں میں کمروں کے درجہ حرارت کے ساتھ ساتھ انسانی موڈ اور جسمانی صحت بحال رکھنے کے لئے آپ کے قریب اور دور سرد تاخیر رکھنے والی اشیاء ہونی چاہئیں۔ چاندی ماحول دوست دھات ہے لہذا اپنے کمروں خاص کر نشست گاہ اور ڈرائنگ روم میں دو ایک ایسی قیمتی اشیاء بھی ضرور رکھ لیجئے۔ اگر یہ مہنگی دھات ہے تو اس سے ملتی جلتی نور کی روشنیوں میں نہائی ہوئی کوئی متبادل دھات کی اشیاء لے لیجئے مگر انہیں کبھی سکیلہ پڑے سے نہ پوچھیں۔

سمجھدار خواتین مہنگی آرائشی اشیاء کو عام دنوں میں اسٹور روم میں رکھ رہتی ہیں۔ دعوتوں اور خاص موقعوں پر ہی ان آرائشی اشیاء کو دیوان خانوں میں سجا دیتی ہیں۔

بچھلے وقتوں میں ہر گھر میں روزمرہ پانی پینے کے لئے چاندی کے کٹورے اور بھاری بھر کم گلاس موجود ہوتے تھے۔ ان میں سادہ پانی سے پیاس بھی بجھتی تھی اور یہ ششے کے میٹرل سے کہیں اچھے لگتے تھے۔

آؤ بچوں اپنی ریاست چلیں

اور اب چائلڈ پروف فرنیچر دیکھیں



۱۰ اسکول نہ جانے والے بچوں کو اسکول سے رغبت دلانے کے لئے مختصر ترین قامت کی رنگین پلاسٹک میٹریل کی کرسی اور میزنی الحال ان کے کھانے کے لئے بھی استعمال ہو سکتی ہے بشرطیکہ وہ اپنے کمرے میں کچھ کھانا چاہیں یا آپ باقاعدہ ڈیزیا رات اور دوپہر کا کھانا کھانے کے کمرے میں تناول کر رہے ہوں تب یہ مختصر سا فرنیچر کارآمد ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ بچوں کے کمرے کو یو آر در و یو آر قالین سے آراستہ نہ کیا جائے۔ مختصر رقبے پر قالین بچھا دیں ورنہ ٹائکوں والا فرش زیادہ موزوں ہوتا ہے۔ کچھ لوگ ووڈن فلورنگ کراتے ہیں وہ بھی بھلا لگتا ہے بشرطیکہ بچے واش روم استعمال کرنے کی عادت کو پختہ کر چکے ہوں۔

۱۰ بچے اپنے کمرے میں کرونگ ہارس، سائیکل، پیسے سے چلنے والے دیگر کھلونے اپنی آرام کرسی، اسکوئی وغیرہ سنبھال رکھیں گے۔ ایک بات کا خاص خیال رکھنا ہے کہ کسی بھی طرح بچے کو پابند کرنا ہے کہ کوئی کھلونا زبان سے نہ چھوئے نہ منہ میں لے تاکہ کھلونوں کے رنگوں اور بیڑیوں سے خارج ہونے والے کیمیائی عنصران کے جسم میں داخل ہو کر انہیں بیمار نہ کر دیں۔

پاکستان کے مقامی فرنیچر ساز ادارے اب بچوں کے لئے چائلڈ پروف درازیں، الماریاں، گدے، کشن اور غایے بھی مختص کر رہے ہیں جنہیں کم سن بچے بھولے سے زبان لگا دے یا منہ میں لے جائے تو کیمیکلز کے اثرات کا خطرہ نہیں رہتا۔ تاہم کھلونے سازی کی صنعت میں ایسا انقلاب نہیں آیا چنانچہ آپ کو اپنے بچوں کا خاص طور پر خیال رکھنا ہوگا۔

۱۰ بچے گھر ہی سے تربیت اور اخلاقی اقدار سیکھتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ جہاں کہیں وہ گندے کپڑے یا کھلونے اور کتا میں پھیلائیں وہیں انہیں ٹوک دیں اور پیار و محبت سے چیزیں ترتیب سے رکھنے کی تلقین کریں۔ اگر بچے کے پاس شور کرنے والا کوئی کھلونا ہے تو گھر کے بزرگوں کے آرام کے اوقات میں انہیں یہ کھلونا احتیاط سے استعمال کرنے کا پابند بنائیں۔

غرضیکہ بچوں کو اپنی سلطنت پر راج ضرور کرنے دیں لیکن منظم انداز میں ان کی اخلاقی تربیت اور تعلیم کا سلسلہ بھی جاری رکھیں یعنی بچوں کا کمرہ ایسا ہو جہاں جاکر بڑوں کا بھی دل خوش ہو جائے۔

یوں تو گھر کا ہر کمرہ بچوں کا کمرہ ہو سکتا ہے کیونکہ جب وہ اچھل کود کرتے ہیں لکھتے پڑھتے ہیں تو پورا گھر ان کی ریاست ہوتا ہے لیکن اگر آپ چاہتی ہیں کہ اس عید پر ان کو بھی سہرا نزیں اور ذرا اپنے گھر کے نظم و نسق کو بھی صحیح رکھیں تو توجہ دیجئے ان کے ذاتی کمرے پر، محض بچکا نہ فرنیچر خرید لینا ہی کافی نہیں ہوگا۔

۱۰ سب سے پہلے اس کمرے کو ایک قیمتی دیکھئے۔ شروعات کریں کمرے کے رنگ و روغن سے، آپ بچی کا کمرہ چارہاں ہیں یا بیٹے کا؟ اور بچوں سے پوچھئے کہ انہیں کون سا رنگ ذاتی طور پر پسند ہے۔

۱۰ عام طور پر لڑکیوں کے لئے گلابی، آف پینک، ارغوانی اور کاسنی پسند کیا جاتا ہے۔ لڑکوں کے لئے سبز اور نیلے رنگ کی کسی قدر کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

بچوں کا فرنیچر

۱۰ ہوم ورک کرنے کے لئے ایک کرسی میز جس کے ساتھ چھوٹی سی وارڈروپ ہو یا کینٹ میں اتنی کشادہ درازیں ہوں جہاں بچے کی کتابیں، ڈرائنگ میٹریل اور اسٹیشنری وغیرہ اسٹور ہو سکے۔ اکثر مائیں بچوں کی اپنی چیزوں کو پھیلا دے سے چڑتی ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ بچہ تیز داری سے گھر میں رہے۔ اس کے استعمال کی ہر چیز ترتیب اور توازن سے رکھی رہے۔ بچوں کو منظم اور باادب بنانا آپ کی تربیت کا ایک جوہر ضرور ہے مگر اوائل عمر میں بچے بے حد مودب اور متوازن شخصیت کا مالک ہو یہ ضروری نہیں۔

۱۰ اگر گھر میں ایک سے زائد بچے ہوں اور کمرہ انہیں شیئر کرنا ہو تو دو منزلہ بیڈ سیٹ بونا بھی اچھی تجویز ہے۔ ڈبل ڈیکر بستروں کی گنجائش چھوٹے کمروں میں آسانی سے نکل آتی ہے۔ اس طرح مختصر مکانات والے رہائشیوں کے لئے یہ تجویز قابل عمل ہے۔

۱۰ بچے اپنے کمرے میں کارٹون کیریئرز کے وال پیپرز، اسکرز، وال پوسٹ اور تصاویر آویزاں کرنا چاہتے ہیں۔ مگر ہر دیوار پر نقش و نگار اچھے نہیں لگیں گے۔ آپ Focal Point والی کوئی ایک دیوار اس مقصد کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ ان پر دھاری دار وال پیپرز، بگلو ایجنجے یا ایک دیوار فرنیچر کے متضاد یا ہم رنگ پینٹ کروالیں۔



ٹرک آرٹ... ہنر کی ایک صورت

ہمارا جدید لائف اسٹائل بھی ہے

کسی نے کیا خوب کہا تھا کہ مڑکیں کہیں نہیں جاتیں یہ تو ہم ہیں ہماری سواریاں ہیں جو ایک گھر سے دوسرے گھر تک چلتی جاتی ہیں جب تک کہ مسافروں کی منزل نہ آ جائے۔ ہائی ویز پر آپ نے ٹرکوں اور لاریوں کو مختلف قدرتی مناظر اور جانوروں کی شبیہات اور تصاویر سے سجایا دیکھا ہوگا۔ مڑکیوں کی مسافت چند گھنٹوں میں طے کرانے والے ٹرانسپورٹرز اپنی سواریوں کے دائیں بائیں آگے پیچھے جہاں جگہ ملے خواہوں کی دنیا سجالیتے ہیں، کبھی انہیں ریت کے بکلوں کے درمیان سے گزرنا ہوتا ہے اور کبھی سردی کے مارے دانت بیتنے کی کیفیت میں بھی یہ قافلہ آگے آگے بڑھتا جاتا ہے جیسے ڈانچوں کا قافلہ مسافتیں طے کرتا جاتا ہو اور ان کی گردلوں میں لٹکی ٹاپیاں خاموشی کا سکوت توڑے، مدھساز چھیڑے جاتی ہیں۔ تخیل کی یہ بساط اب بھی ہے شہروں کی لائف اسٹائل پر، آپ چاہیں تو اپنی نشست گاہوں سے ملبوسات اور فرنیچر سے لے کر ذاتی استعمال کے پینڈ بیگز اور پرسز تک آرٹ ورک کی تکنیک سے آراستہ کر سکتے ہیں۔ آرٹ ورک کرنے والے مصور کپڑوں، چڑیوں، موروں، ساحلی مقامات، شمالی علاقہ جات کے مکانات، منروں، دریاؤں کے گرد بننے کا پھڑکو خوب کھیلنے ہوئے روشن روشن رنگوں کی مدد سے آراستہ کرتے ہیں۔

پاکستان کے چند آؤٹ لیش گلابو، چمپر 13، رنگ دے، رنگ جابر انوار اور 9 لائسنز کے علاوہ رضوان بیگ اور دیپک پروانی جیسے مایہ ناز ڈیزائنرز نے بھی اس بدلے ہوئے رجحان کے مطابق ملبوسات اور دیگر اشیاء تیار کی ہیں مثلاً ذیل میں دیکھئے دیپک پروانی نے صوفے کے لئے کپڑے کی ڈیزائننگ اور رنگ اسی تکنیک کو مد نظر رکھ کر کیا ہے۔

اسی طرح رضوان بیگ نے پاکستان فیشن ویک میں ایسی مردانہ جیکٹس تیار کی ہیں جن پر شوخ رنگوں کے دھاگوں اور کپڑے کی پرنٹنگ میں کپڑوں اور دیگر پردوں کی اشکال وضع کی گئی ہیں۔

• آرٹ ورک کوکٹ ورک کے ساتھ چپلوں پر کندہ کرنے کا رجحان بھی ان ہے۔ قمیضوں کے گلوں اور دامن پر موروں کی اشکال وضع کرنے کا بھی ایک اچھوتا زاویہ پیش کیا گیا ہے

• پینڈ بیگز پر طوطوں کو ان کے روایتی رنگوں کے ساتھ ساتھ گہرے نارنجی یا سرخ رنگوں کے پتوں کی ڈرائنگ اور پینٹنگ اپنا جواب نہیں رکھتی۔
• کلچر پر بھی اسی تکنیک سے کی گئی کڑھت دلکش دکھائی دیتی ہے۔

• اگر آپ ٹرکوں اور رکشوں کے چھپے اردو زبان میں لکھی یہ عبارت پڑھتے رہے ہیں کہ دیکھ کر بیا رہے تو کیا اپنے لاؤنج کی نشست پر ماؤرن ہونے کا ثبوت دینا چاہیں گی کیونکہ لاہور کی ایک ڈیزائنر نے ویسی ہی انسانی آنکھوں کی شبیہ بنائی ہے جیسی آپ پانی کے ٹینکروں یا ٹرکوں کی آرائش میں دیکھتی آئی ہیں مگر یہ نگاہیں انگریزی میں ہمکلام ہوتی ہیں Look But with Love تو کیا خیال ہے؟

کیا نکالیں اپنی عوامی ثقافت کا ماؤرن لائف اسٹائل میں کچھ ایسا کمال کا تزکا!

غزل اس نے چھیڑی

منیر نیازی

اس کا نقش ایک بے ترتیب افسانے کا تھا
یہ تماشا تھا یا کوئی خواب دیوانے کا تھا
سارے کرداروں میں بے رشتہ تعلق تھا کوئی
ان کی بے ہوشی میں غم سا ہوش آ جانے کا تھا
عشق کیا ہم نے کیا آوارگی کے عہد میں
اک جتن بے چینیوں سے دل کو بہلانے کا تھا
خواہشیں ہیں گھر سے باہر دور جانے کی بہت
شوق لیکن دل میں واپس لوٹ کر آنے کا تھا
لے گیا دل کو جو اس محفل کی شب میں اے منیر
اس حسین کاہنم میں انداز شرمانے کا تھا

منظر بھوپالی

خوشی تلوار ہے! غم کی روانی کاٹ دیتی ہے
جو پانی کٹ نہیں سکتا، وہ پانی کاٹ دیتی ہے
محبت کی انہی قربانیوں کا نام ہے عورت
کسی کی منتظر رہ کر جوانی کاٹ دیتی ہے
محبت سے اگر ہم لوگ باہم ملے لگتے ہیں
ہماری ایکٹا کو حکمرانی کاٹ دیتی ہے
جوانی عظمت و شہرت پہ نازاں ہیں کہو ان سے
نئی رت آ کے سب شاخیں پرانی کاٹ دیتی ہے
جہاں موقع ملے تم کو بزرگوں کی دعائیں لو
دعا ہر اک بلائے آسانی کاٹ دیتی ہے
مصیبت رنگ ہے اس کو نہ معمولی سمجھ لینا
مصیبت تیز تلواروں کا پانی کاٹ دیتی ہے

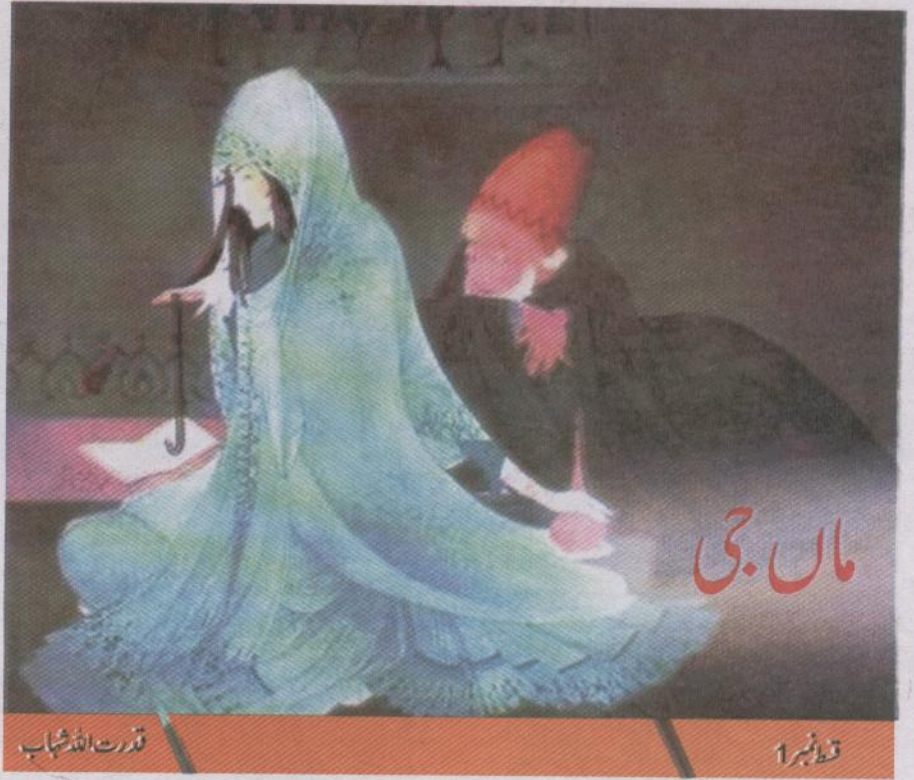
احمد فراز

یہ جو سرگشتہ سے پھرتے ہیں کتابوں والے
ان سے مل کر انہیں روک ہیں خوابوں والے
اب ماہ و سال کی مہلت نہیں ملنے والی
آچکے اب تو شب و روز عذابوں والے
اب تو سب رشتہ و خنجر کی زباں بولتے ہیں
اب کہاں لوگ محبت کے نصابوں والے
جو دلوں پر ہی کبھی نقب زنی کرتے تھے
اب گھروں تک چلے آئے وہ نصابوں والے
زندہ رہنے کی تنہا ہو تو ہو جاتے ہیں
فاختاؤں کے بھی کردار عقابوں والے
نہ مرے دغم کھلے ہیں نہ ترا رنگ حنا
اب کے موسم ہی نہیں آئے گلابوں والے
یوں تو لگتا ہے کہ قسمت کا سکندر ہے فراز
مگر انداز ہیں سب خانہ خرابوں والے

ماں جی نے گیارہ پیسے کا تیل خرید کر مسجد کے چراغ میں ڈال دیا۔
باقی ایک پیسہ اپنے پاس رکھا۔ اس کے بعد جب کبھی گیارہ پیسے
پورے ہو جاتے تو وہ فوراً مسجد میں تیل بھجوا دیتیں۔
ساری عمر جمہرات کی شام کو اس عمل پر بڑی وضعداری سے پابند
رہیں۔ رفتہ رفتہ بہت سی مسجدوں میں بجلی آگئی لیکن لاہور اور کراچی
جیسے شہروں میں بھی انہیں ایسی مسجدوں کا علم رہتا تھا جن کے چراغ
اب بھی تیل سے روشن ہوتے تھے۔ وفات کی شب بھی ماں جی کے
سر ہانے ملل کے رومال میں بندھے ہوئے چند آنے موجود تھے۔
غالباً یہ پیسے بھی مسجد کے تیل کے لئے جمع کر رکھے تھے چونکہ وہ
جمہرات کی شب تھی۔

ان چند آنوں کے علاوہ ماں جی کے پاس نہ کچھ اور رقم تھی اور نہ کوئی
زیور۔ اسباب دنیا میں ان کے پاس کتنی کی چند چیزیں تھیں۔ تین
جوڑے سوئی کپڑے، ایک جوڑا دیسی جوتا، ایک جوڑا بڑی چپل،
ایک عینک، ایک انگلی جس میں تین چھوٹے پھوٹے فیروزے
جڑے ہوئے تھے۔ ایک جائے نماز، ایک تسبیح اور باقی اللہ اللہ۔ پہننے
کے لئے تین جوڑوں کو وہ خاص اہتمام سے رکھتی تھیں۔ ایک زیب
تن، دوسرا اپنے ہاتھوں سے دھو کر نیکے کے نیچے رکھا رہتا تھا۔ تاکہ
استری ہو جائے۔ تیسرا دھونے کے لئے تیار۔ ان کے علاوہ اگر چوتھا
کپڑا ان کے پاس آتا تھا تو وہ چپکے سے ایک جوڑا کسی کو دے دیتی
تھیں۔ اسی وجہ سے ساری عمر انہیں سوٹ کپس رکھنے کی حاجت محسوس
نہ ہوئی۔ لمبے سے لمبے سفر پر روانہ ہونے کے لئے انہیں تیاری میں
چند منٹ سے زیادہ نہ لگتے تھے۔ کپڑوں کی پوٹلی بنا کر انہیں جائے نماز
میں لپیٹا۔ جاڑوں میں اونچی فردا در گرمیوں میں ملل کے دوپٹے کی
بکلی ماری اور جہاں کہئے پٹلے کو تیار۔ سفر آخرت بھی انہوں نے اسی
سادگی سے اختیار کیا۔ لمبے کپڑے اپنے ہاتھوں سے دھو کر نیکے کے
نیچے رکھے۔ نہادھو کر بال سکھائے اور چند ہی منٹوں میں زندگی کے
سب سے لمبے سفر پر روانہ ہو گئیں۔ جس خاموشی سے دنیا میں رہی
تھیں، اسی خاموشی سے عقیقی کو سدھار گئیں۔ غالباً اس موقع کے لئے وہ
اکثر یہ دعا مانگا کرتی تھیں کہ اللہ تعالیٰ ہاتھ چلتے چلاتے اٹھالے۔ اللہ
کبھی کسی کا محتاج نہ کرے...

کھانے پینے میں وہ کپڑے لٹے سے بھی زیادہ سادہ اور غریب مزاج
تھیں۔ ان کی مرغوب ترین غذا کھلی کی روٹی، دھننے پودنے کی چٹنی
کے ساتھ تھی۔ باقی چیزیں خوشی سے تو کھا لیتی تھیں لیکن شوق سے
نہیں۔ تقریباً ہر نوالے پر اللہ کا شکر ادا کرتی تھیں۔ پھلوں میں کبھی
بہت ہی مجبور کیا جائے تو کبھی کبھار کیلی کی فرمائش کرتی تھیں۔ البتہ
ناشے میں چائے دو پیالے اور تیسرے پھر سادہ چائے کا ایک پیالہ



لئے پایادہ چل کھڑے ہوئے۔ راستے میں محنت مزدوری کر کے
پینٹ پالٹے۔ ناناجی جگہ بہ جگہ قلی کا کام کر لیتے یا کسی ٹال پر لکڑیاں چیر
دیتے۔ نانی اور ماں جی کسی کا سوٹ کات دیتیں یا مکانوں کے فرش
اور دیواریں لپ دیتیں۔ لاکل پور کا صحیح راستہ کسی کو نہ آتا تھا جگہ جگہ
بھٹکتے تھے اور پوچھ پوچھ کر دنوں کی منزل مقصود میں طے کرتے
تھے۔

ڈیڑھ دو مہینے کی مسافت کے بعد جڑا نوالہ پہنچے۔ پایادہ پٹلے اور محنت
مزدوری کی مشقت سے سب کے جسم ٹھنڈا اور پاؤں سوچے ہوئے
تھے۔ یہاں پر چند ماہ قیام کیا۔ ناناجی دن بھر غلہ منڈی میں بوریاں
اٹھانے کا کام کرتے۔ نانی چرخہ کات کر سوت بچھتی اور ماں جی گھر
سنبھالتیں جو ایک چھوٹے سے جھوپڑے پر مشتمل تھا۔

انہی دنوں بقر عید کا ہوا آ یا۔ ناناجی کے پاس چند روپے جمع ہو گئے
تھے۔ انہوں نے ماں جی کو تین آنے بطور عیدی دیے۔ زندگی میں
پہلی بار ماں جی کے ہاتھ اتنے پیسے آئے تھے۔ انہوں نے بہت سوچا
لیکن اس رقم کا کوئی مصرف ان کی سمجھ میں نہ آ سکا۔ وفات کے وقت
ان کی عمر کوئی اسی برس کے لگ بھگ تھی لیکن ان کے نزدیک سو
روپے، دس روپے، پانچ روپے کے نوٹوں میں امتیاز کرنا آسان کام
نہ تھا عیدی کے تین آنے کئی روز ماں جی کے دوپٹے کے ایک کونے
میں بندھے رہے۔ جس روز وہ جڑا نوالہ سے رخصت ہو رہی تھیں

ماں جی کی پیدائش کا صحیح سال معلوم نہ ہو سکا۔
جس زمانے میں لاکل پور کا ضلع بنایا آباد ہو رہا تھا۔ پنجاب کے ہر
قبیلے سے غریب الحال لوگ زمین حاصل کرنے کے لئے اس نئی کالونی
میں جوق در جوق کھینچے پلے آ رہے تھے۔ عرف عام میں لاکل پور،
جھنگ، سرگودھا وغیرہ کو "بار" کا علاقہ کہا جاتا تھا۔ اس زمانے میں
ماں جی کی عمر دس بارہ سال تھی۔ اس حساب سے ان کی پیدائش پچھلی
صدی کے آخری دس پندرہ سالوں میں کسی وقت ہوئی ہوگی۔

ماں جی کا آبائی وطن تحصیل روہڑہ ضلع انبالہ میں ایک گاؤں منیلہ نامی
تھا۔ والدین کے پاس چند ایکڑ اراضی تھی۔ ان دنوں روہڑہ میں
دریائے ستلج سے نہر سرہند کی کھدائی ہو رہی تھی۔ ناناجی کی اراضی نہر کی
کھدائی میں ضم ہو گئی۔ روہڑہ میں انگریز حاکم کے دفتر سے ایسی زمینوں
کے معاوضے دیئے جاتے تھے۔ ناناجی دو تین بار معاوضے کی تلاش
میں شہر گئے لیکن سیدھے آ دی تھے۔ کبھی اتنا بھی معلوم نہ کر سکے کہ
انگریز کا دفتر کہاں ہے اور معاوضہ وصول کرنے کے لئے کیا قدم اٹھانا
چاہئے۔ انجام کار صبر و شکر کے بیٹھ گئے اور نہر کی کھدائی کی مزدوری
کرنے لگے۔

انہی دنوں پرچہ لگا کر ماں جی کا لوٹی کھل گئی ہے اور نئے آبادکاروں کو
مفت زمین مل رہی ہے۔ ناناجی اپنی بیوی دوٹھنے بیٹوں اور ایک بیٹی کا
کنہہ ساتھ لے کر لاکل پور روانہ ہو گئے۔ سواری کی توفیق نہ تھی اس

سے ڈرے ان کی آنکھوں میں پڑ گئے۔ جس کی وجہ سے کئی روز تک وہ آشوب چشم میں مبتلا رہیں۔ اس تجربے کے بعد انہوں نے ساری عمر اپنے کسی بچے کو ریل کی کھڑکی سے باہر نہ نکالنے کی اجازت نہ دی۔

ماں جی ریل کے تھرڈ کلاس ڈبے میں بہت خوش رہتی تھیں۔ ہم سفر عورتوں اور بچوں سے فوراً گل مل جاتیں۔ سفر کی تھکان اور راستے کے گرد و غبار کا ان پر کچھ اثر نہ ہوتا۔ اس کے برعکس اونچے درجوں میں بہت بیزار ہو جاتیں۔ ایک دو بار جب انہیں مجبوراً ایئر کنڈیشن ڈبے میں سفر کرنا پڑا تو وہ تھک کر چور ہو گئیں اور سارا وقت قیدی صوبت کی طرح ان پر گراں گزرا۔

منیڈل پنچ کر تانا جی نے اپنا آبائی مکان درست کیا۔ عزیز واقارب کو تحائف دیے۔ دعوتیں ہوئیں اور پھر ماں جی کے لئے برڈھونڈنے کا سلسلہ شروع ہو گیا۔

اس زمانے میں لائل پور کے مرید داروں کی بڑی دھوم تھی۔ ان کا شمار خوش قسمت اور باعزت لوگوں میں ہوتا تھا۔ چنانچہ چاروں طرف سے ماں جی کے لئے بے درپے پیام آنے لگے۔ یوں بھی ان دنوں ماں جی کے بڑے شواہد ہاتھ تھے۔ برادری والوں پر رعب گانٹنے کے لئے تانا جی انہیں ہر روز نئے کپڑے پہناتے تھیں اور ہر وقت دلبہوں کی طرح سجا کر نکلتی تھیں۔

کبھی کبھار پرانی یادوں کو تازہ کرنے کے لئے ماں جی بڑے معصوم فخر سے کہا کرتی تھیں۔ ان دنوں میرا تو گاؤں میں نکلنا دو بھر ہو گیا تھا جس طرف سے گزر جاتی لوگ ٹھٹھک کر کھڑے ہو جاتے اور کہا کرتے۔ یہ خیال بخش مرید دار کی بیٹی جا رہی ہے۔ دیکھئے کون خوش نصیب اسے بیاہ کر لے جائے گا۔

”ماں جی! آپ کی اپنی نظر میں کوئی ایسا خوش نصیب نہیں تھا!“ ہم لوگ چھپڑنے کی خاطر ان سے پوچھا کرتے۔

”تو یہ تو بہت!“ ماں جی کانوں پر ہاتھ لگاتیں ”میری نظر میں بھلا کوئی کیسے ہو سکتا تھا۔ ہاں میرے دل میں اتنی سی خواہش ضرور تھی کہ اگر مجھے ایسا آدمی ملے جو دو حرف پڑھا لکھا ہو تو خدا کی بڑی مہربانی ہوگی۔“

ساری عمر میں غالباً یہی ایک خواہش تھی جو ماں جی کے دل میں خود اپنی ذات کے لئے پیدا ہوئی۔ اس کو خدا نے یوں پورا کر دیا کہ اسی سال ماں جی کی شادی عبداللہ صاحب سے ہو گئی۔

ان دنوں سارے علاقے میں عبداللہ صاحب کا طوفی بول رہا تھا۔ وہ ایک امیر کبیر گھرانے کے چشم و چراغ تھے لیکن پانچ برس کی عمر میں یتیم ہو گئے اور بے حد ملوک الحال بھی۔ (جاری ہے)

چک 392 سے نکل کر جو راستہ سامنے آیا اس پر چل کھڑے ہوئے۔ گرمیوں کے دن تھے۔ دن بھر لو چلتی تھی۔ پانی رکھنے کے لئے مٹی کا پیالہ بھی پاس نہ تھا۔ جہاں کہیں کوئی کنواں نظر آیا ماں جی اپنا دوپٹہ بھگولیتیں تاکہ پیاس گلنے سے اپنے چھوٹے بھائیوں کو چسپاتی جائیں۔ اس طرح وہ چلتے چلتے چک نمبر 507 میں پہنچے جہاں پر ایک جان پہچان کے آباد کار نے تانا جی کو اپنا مزارع رکھ لیا۔ تانا جی مل چلا تے تھے۔ تانی مویشی چرانے لے جاتی تھیں۔ ماں جی کھیتوں سے گھاس اور چارہ کاٹ کر زمیندار کی بھینسوں اور گایوں کے لئے لایا کرتی تھیں۔ ان دنوں انہیں مقدور بھی نہ تھا کہ ایک وقت کی روٹی بھی پوری طرح کھا سکیں۔ کسی وقت جنگلی ہیروں پر گزارہ ہوتا تھا۔ کبھی خربوزے کے پھلے ابال کر کھا لیتے تھے۔ کبھی کسی کھیت میں پکی انبیالیں گری ہوئی مل گئیں تو ان کی چٹنی بنالیتے تھے۔ ایک روز کہیں سے توریے اور کتھے کا ملا جلا ساگ ہاتھ آ گیا۔ تانی محنت مزدوری میں مصروف تھیں۔ ماں جی نے ساگ چولہے پر چڑھایا۔ جب چک



کر تیار ہو گیا اور ساگ کو الٹ لگا کر گھونٹنے کا وقت آیا تو ماں جی نے ڈوٹی ایسے زور سے چلائی کہ ہنڈیا کا پینڈا ٹوٹ گیا اور سارا ساگ بہہ کر چولہے میں آ پڑا۔ ماں جی کو تانی سے ڈانٹ پڑی اور مار بھی۔ رات کو سارے خاندان نے چولہے کی لکڑیوں پر گرا ہوا ساگ اٹکیوں سے چاٹ چاٹ کر کسی قدر پیٹ بھرا۔

چک نمبر 507 تانا جی کو خوب راس آ یا۔ چند ماہ کی محنت مزدوری کے بعد نئی آباد کاری کے سلسلے میں آسان قسطوں پر ان کو ایک مربع زمین مل گئی۔ رفتہ رفتہ دن پھر نے گلے اور تین سال میں ان کا شمار گاؤں کے کھاتے پیتے لوگوں میں ہونے لگا۔ جوں جوں فارغ البالی ہو جتی گئی تو ان کو آبائی وطن کی یاد ستانے لگی۔ چنانچہ خوشحالی کے چار پانچ سال گزارنے کے بعد سارا خاندان ریل میں بیٹھ کر منیڈل کی طرف روانہ ہوا۔ ریل کا سفر ماں جی کو بہت پسند آیا۔ وہ سارا وقت کھڑکی سے باہر منظر نکال کر تماشا دیکھتی رہیں۔ اس عمل میں کونسلے کے بہت

ضرور چپتی تھیں۔ کھانا صرف ایک وقت کھاتی تھیں۔ اکثر و بیشتر دوپہر کا۔ شاذ و نادر رات کا۔ گرمیوں میں عموماً کھن نکالی ہوئی پتلی نمکین لسی کے ساتھ ایک آدھ سادہ چپاتی ان کی محبوب خوراک تھی۔ دوسروں کو کوئی چیز رغبت سے کھاتے دیکھ کر خوش ہوتی تھیں اور ہمیشہ دعا کرتی تھیں۔ سب کا بھلا۔ خاص اپنے یا اپنے بچوں کے لئے انہوں نے براہ راست کبھی کچھ نہ مانگا۔ پہلے دوسروں کے لئے مانگتی تھیں اور اس کے بعد مخلوق خدا کی حاجت روائی کے طفیل اپنے بچوں یا عزیزوں کا بھلا چاہتی تھیں۔ اپنے بیٹوں یا بیٹیوں کو انہوں نے اپنی زبان سے کبھی ”میرے بیٹے“ یا ”میری بیٹی“ کہنے کا دعویٰ نہیں کیا۔ ہمیشہ ان کو اللہ کا مال کہا کرتی تھیں۔

کسی سے کوئی کام لینا ماں جی پر بہت گراں گزرتا تھا۔ اپنے سب کام وہ اپنے ہاتھوں خود انجام دیتی تھیں۔ اگر کوئی ملازم زبردستی ان کا کوئی کام کر دیتا تو انہیں ایک عجیب قسم کی شرمندگی کا احساس ہونے لگتا تھا اور وہ احسان مندی سے سارا دن اسے دعا دیتی رہتی تھیں۔

سادگی اور درویشی کا یہ رکھ رکھاؤ کچھ تو قدرت نے ماں جی کی سرشت میں پیدا کیا تھا کچھ یقیناً زندگی کے زیروم نے سکھایا تھا۔

جزاوالہ میں کچھ عرصہ قیام کے بعد جب وہ اپنے والدین اور خورد سال بھائیوں کے ساتھ زمین کی تلاش میں لائل پور کی کالونی کی طرف روانہ ہوئیں تو انہیں معلوم نہ تھا کہ انہیں کس مقام پر جانا ہے اور زمین حاصل کرنے کے لئے کیا قدم اٹھانا ہے۔ ماں جی بتایا کرتی تھیں کہ اس زمانے میں ان کے ذہن میں کالونی کا تصور ایک فرشتہ سیرت بزرگ کا تھا جو کہ کہیں سرراہ بیٹھا زمین کے پروانے تقسیم کر رہا ہوگا۔ کئی ہفتے یہ چھوٹا سا قافلہ لائل پور کے علاقے میں پاپادہ بھٹکتا رہا لیکن کسی راہ گزر پر انہیں کالونی کا خضر صورت رہنما نہ مل سکا۔ آخر تنگ آ کر انہوں نے چک نمبر 392 جو ان دنوں نیا نیا آباد ہو رہا تھا ڈیرے ڈال دیے۔ لوگ جوق در جوق وہاں آ کر آباد ہو رہے تھے۔ تانا جی نے اپنی سادگی میں یہ سمجھا کہ کالونی میں آباد ہونے کا شاید یہی ایک طریقہ ہوگا۔ چنانچہ انہوں نے ایک چھوٹا سا احاطہ گھیر کر گھاس پھوس کی جھونپڑی بنائی اور بنجر اراضی کا ایک قطعہ تلاش کر کے کاشت کی تیاری کرنے لگے۔ انہی دنوں محکمہ مال کا عملہ پڑتال کے لئے آیا۔ تانا جی کے پاس الاٹ منٹ کے کاغذات نہ تھے۔ چنانچہ انہیں چک سے نکال دیا گیا اور سرکاری زمین پر ناجائز جھونپڑا بنانے کی پاداش میں ان کے برتن اور بستر قرق کر لئے گئے۔ محلے کے ایک آدمی نے چاندی کی دو بالیاں بھی ماں جی کے کانوں سے اتروالیں۔ ایک بالی اتارنے میں ڈرا دیر ہوئی تو اس نے زور سے کھینچ لی جس سے ماں جی کے کان کا زیریں حصہ بری طرح سے پھٹ گیا۔

ملک بھر کی تقریبات اور اعزازات کا احوال



پاکستانی بچوں نے اسٹریٹ چائلڈ ورلڈ کپ فٹ بال ٹورنامنٹ جیت لیا

کھیل کے ذریعے صحت مند اور سرگرمیوں کو فروغ دینے کے حوالے سے گزشتہ ماہ برازیل کے شہر ریو ڈی جنیرو میں منعقدہ اسٹریٹ چائلڈ ورلڈ کپ فٹ بال ٹورنامنٹ میں پاکستان سے تعلق رکھنے والے اسٹریٹ چائلڈ شاہینوں نے ملک سے باہر پہلی بار ایک عمدہ پرفارمنس سے امریکہ کی ٹیم کو شکست دے کر تیسری پوزیشن حاصل کر لی۔ فائنل میں امریکہ کے ساتھ دو بار پیچ ڈرا ہونے کے باعث پینائی ٹکس کی مدد سے پاکستان نے 3 گول جبکہ امریکہ نے 2 گول کئے، پاکستان نے ایک گول سے فتح حاصل کی جو بھتیجا قوم کے لئے باعث فخر ہے۔ اس فتح پر پاکستان فٹ بال فیڈریشن کے سربراہ سید فیصل حیات نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والی اس ٹیم کے لئے 5 لاکھ روپے نقد انعامی رقم کا اعلان بھی کیا۔ ان 9 کھلاڑیوں میں سے 8 کا تعلق کراچی سے اور یہ بچے ماری پور، ابراہیم حیدری، نیو کراچی اور کورنگی سے تعلق رکھتے ہیں اور صرف ایک بچہ آزاد فاؤنڈیشن میں زیر تعلیم ہے اور ایک بچہ کا تعلق کوئٹہ سے ہے۔ پزیرائی کی ایک تقریب میں بچوں نے تحفہ سماجی بہبود، آزاد فاؤنڈیشن اور حکومت سندھ کا شکریہ ادا کیا ہے۔



”پاکستانی موسیقی کا فروغ اولین ترجیح ہے راحت فتح علی خان“

عالمی شہرت کے حامل پاکستانی گلوکار راحت فتح علی خان نے کہا ہے کہ پاکستانی موسیقی کا فروغ ہماری اولین ترجیح ہے۔ میرا نیا ولیم Back to Love اس سلسلے کی کڑی ہے۔ یاد رہے کہ گزشتہ دنوں راحت کے نئے ولیم کی تقریب اجرائی ہوئی تھی۔ اس موقع پر ان کے ہمراہ موسیقار ساحر علی بگا، نعمت نگار جاوید، لوک ورثے کے یوسف صلاح الدین اور سلیمان مسکان کے بچے بھی موجود تھے۔ یقیناً اس ولیم کو بھی راحت کے گزشتہ گیتوں کی طرح خوب پذیرائی ملے گی۔ انہوں نے کراچی میں یہ تقریب کے کراچی والوں کے دل تو یوں بھی موہ لئے واقعی یہ شہر پاکستان کا دل ہے۔ تقریب میں راحت اپنا نیا گیت ”آگکھوں کے دریا کا اترنا بھی ضروری تھا“ کمال خوبی سے گایا۔ اس موقع پر ان کے نئے وڈیو سے دو گانے بھی دکھائے گئے۔



تھیلیسیمیا میں مبتلا بچوں کی خاموش پکار سننے

اکشاف روٹنگلے کھڑے کر دینے کے لئے کافی ہے کہ پاکستان میں سات سے آٹھ ملین آبادی خون کی مہلک بیماری تھیلیسیمیا میں مبتلا ہے اور ہر سال 6 ہزار کے لگ بھگ بچے اس مرض کے ساتھ دنیا میں آ رہے ہیں۔ اس بیماری کا واحد علاج بلڈ ٹرانسفیوژن تھراپی ہے۔ اس مقصد کے لئے پچھلے سترہ برسوں سے تھیلیسیمیا میں مبتلا بچوں کے علاوہ معالجے اور ان کے والدین کی طبی مالی اعانت کر رہا ہے۔ بلاشبہ فلاحی کام گھر سے شروع ہوتے ہیں مگر ان کا دائرہ کار ایک گھر تک محدود نہیں رہتا۔ تو کیوں نا اس ماہ رمضان میں اپنی زکوٰۃ و خیرات سے اس فلاحی ادارے کی بنیادیں مضبوط کریں کیونکہ تھیلیسیمیا میں مبتلا معصوم بچے ہماری آپ کی مدد کے منتظر ہیں۔ پاکستان میں پہلی بار کسی فلاحی ادارے نے رانڈز کی خدمات لے کر آپ کے عطیات محفوظ ہاتھوں تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا ہے یا 021-35419088 پر براہ راست رابطہ کیا جاسکتا ہے۔



کیمبرج یونیورسٹی کا 800 سالہ ریکارڈ توڑا پاکستانی بچے رائے حارث منظور نے

پاکستانی بچوں میں سائنس مینالوجی، آئی ٹی، کھیل اور کمپیوٹر کے علاوہ متعدد شعبوں کے ایسے ایسے جوہر پوشیدہ ہیں جنہیں صرف تراشے کی ضرورت ہے۔ لیاقت و قابلیت کی بنیاد پر پاکستان کا پرچم بلند کرنے والی بچی ارفع کریم رندھاوا کو ان بھول سکتا ہے جس نے محض 10 برس کی عمر میں انٹیکو و سافٹ سرٹیفیکیشن میں سرٹیفیکیشن میں 10 برس کی عمر میں یہ اعزاز حاصل کیا۔ اسی طرح ایک اور ذہین بچی ستارہ بروج اکبر نے بھی 11 برس کی عمر میں کیمبرج یونیورسٹی کے زیر اہتمام منعقد ہونے والے اولیوٹ کے امتحانات میں پہلی پوزیشن حاصل کی اور اب 2014 میں راولپنڈی کے 9 سالہ بچے رائے حارث منظور نے برطانیہ کی کیمبرج یونیورسٹی کے زیر اہتمام منعقد ہونے والے اولیوٹ امتحانات میں دنیا کے 90 ملکوں کے 20 لاکھ طلباء و طالبات پر سبقت حاصل کر کے اپنی ذہانت اور قابلیت کے جھنڈے گاڑ دیئے۔ اطلاع کے مطابق حارث نے کیمبرج یونیورسٹی کا آٹھ سو سالہ ریکارڈ توڑا ہے۔

VIEWS BOOKS



THIRD PERSON
LIFE CAN CHANGE AT THE TURN OF A PAGE

ڈائریکٹر: پال ہیکو

کاسٹ: جیمز فرینکو، ملا کیوس، اولیو یاواکلف، ماریا بیلو اور لیم شین

اس فلم کی کہانی تین مختلف ملکوں میں رہنے والوں کے ارد گرد گھومتی ہے۔ یہ جوڑے رشتوں کو مضبوط کرنے اور بہتر زندگی گزارنے کے لئے بڑی سے بڑی قربانی دینے سے بھی پرہیز نہیں کرتے۔ پتھوڑ بہت دلچسپ تخلیق کی گئی ہیں۔ یہ جوڑے اپنے پیاروں کے لئے اپنی زندگی، دلچسپیوں اور ضرورتوں کو بھی تھج دیتے ہیں۔ توقعات نہ کرنے یا انکار کے بدلے میں صرف احسا کرنا ہی کافی ہوگا۔ فی الفور تو کچھ نہیں کیا جاسکتا کہ سوئی کچر کا یہ تجربہ مختلف ناظرین کو کتنا بھائے گا یا کون سے معر ساز خواہش کو مدد دیکھے گا۔

اس فلم کو پال ہیکو، مائیکل ٹوڈک اور پال بریولز نے مشترکہ طور پر پروڈیوز کیا ہے۔ اس فلم کو سینما گھر میں دیکھنے کا لطف ہی اور ہوگا۔

قلم سے آواز تک

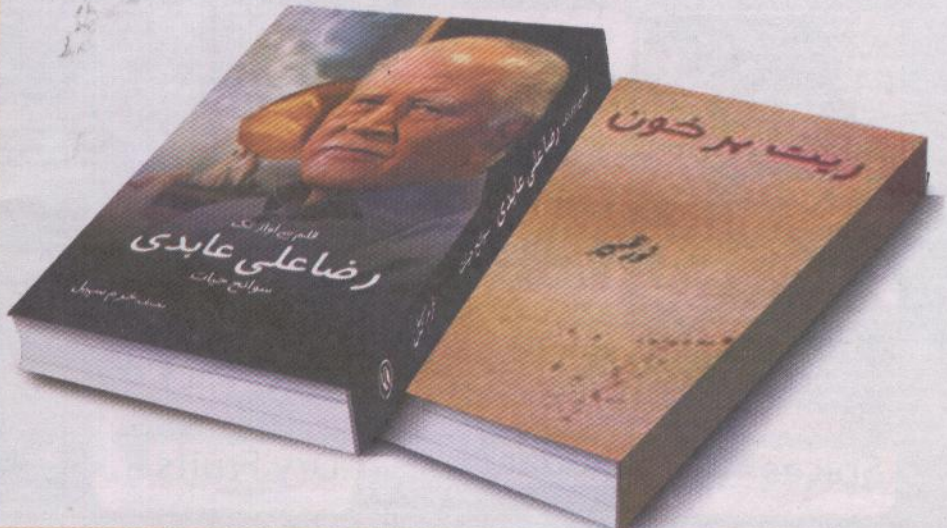
مصنف: خرم سہیل
صفحات: 366
قیمت: 1200 روپے
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

ریت پر خون

مصنف: نور ظہیر
صفحات: 188
قیمت: 300 روپے
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز، بک اسٹریٹ مرگ روڈ لاہور

یہ کتاب معروف براڈ کاسٹر اور صحافی رضا علی عابدی کی سوانح حیات ہے۔ آپ نے ایک طویل عرصہ برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن، بی بی سی اردو سروس میں گزارا۔ نوجوان صحافی اور براڈ کاسٹر خرم سہیل نے خاصی تحقیق اور جستجو سے رضا علی عابدی کی زندگی کو 5 ادوار اور 13 ایوایب میں تقسیم کیا۔ کتاب کا دیباچہ معروف ناول نگار انتظار حسین نے لکھا ہے۔ آپ کی زندگی بھی ایک پورا عہد ہے۔ کتاب میں خاندانی پس منظر، تخلیقی سرگرمیوں کا ابتدائی زمانہ، آنکھوں میں کافی ہوئی راتیں، جنوں میں گزارے ہوئے دن، آپ کے سفر نامے لندن میں بسر ہونے والے برسوں کی روداد، تصویریں، سلاطین دہلی اور نوابین اودھ سے رشتے داری کی تفصیل کے علاوہ مصروفیات کا حوالہ دیا گیا ہے۔ مجموعی طور پر کتاب اچھی طرح شائع کی گئی ہے۔ سوائے آخری باب کے جس میں تصاویر ایسے شائع ہوئی ہیں کہ نہ بھی ہوتیں تو زیادہ فرق نہ پڑتا۔ کتاب جلد اور نیوز پرنٹ پر چھاپی گئی ہے اس اعتبار سے کتاب کی قیمت یقینی طور پر زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

محترمہ نور ہیر صاحبہ برصغیر کے معروف مفکر اور ادیب سجاد ظہیر کی صاحبزادی ہیں۔ ان کی والدہ رضیہ سجاد ظہیر بھی کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ نور صاحبہ کی تصنیف سرخ کاررواں کے ہمسفر (سفر نامہ پاکستان) اور مائی گاڈ ازا سے دو من شائع ہوکر ادبی حلقوں میں داد و وصول کر چکی ہیں۔ ریت پر خون ان کے 20 افسانوں کا مجموعہ ہے۔ اس کے علاوہ انہوں نے ڈرامے پتھر کے فوجی، نین بھری تلپہ اور ہم کہیں آپ سنیں لکھے۔ آپ فیض احمد فیض کی داستان حیات بھی لکھ چکی ہیں، کھٹک قص کی تعلیم بھی حاصل کر چکی ہیں اور دنیا کے کئی ملکوں میں پرفارمنس بھی دے چکی ہیں۔ اردو ادیبوں کے افسانے انگریزی میں ترجمے بھی کئے۔ کہانی کہنے کا فن انہیں خوب آتا ہے۔ مشاہدہ لا جواب ہے۔ جذبات پر انتہائی قوت سے دھیان دینے والی ادیبہ ہیں۔ موضوع پر کمال حاصل ہے۔ محرومی اور انسانیت ان کے خاص موضوع ہیں۔ زبان اور لفظوں کے استعمال میں دنگ رویہ اختیار کرتی ہیں اور سجاد ظہیر کی بنی سے آپ کیا توقع رکھتے ہیں؟ کتاب بہت اچھی طرح شائع کی گئی ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔



DRAMA

MOV

بھابی

آغاز سفر

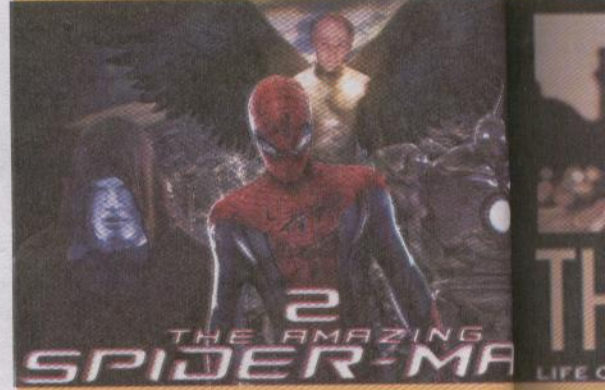
کاسٹ: شہناز بھٹو، علی اویس، پروین اکبر، اعجاز اسلم اور بہار بیگم
پیشکش: Ary Digital

ڈائریکٹر: شرمین عبید چناٹے
پیشکش: آج ٹی وی

ممتاز افسانہ نگار غزالہ عزیز کی اس تحریر کی خوبی یہ ہے کہ اس کا کوئی کردار باغیانہ طرز فکر نہیں رکھتا۔ ایک گھر کے معاشی اور جذباتی مسائل کا احاطہ ہمدردانہ جذبے کے ساتھ کیا گیا ہے۔ عورت کا بیٹا نہ پیدا ہونا۔ اس کو خوش قرار دیا جانا اور بیوہ کی زندگی کو اجیرن کر دینا پاکستانی معاشرے کے ایسے مسائل ہیں جن سے نڈل کلاس روزانہ ہی گزرتی ہے۔ پڑھے لکھے اور خوشحال طبقے بھی فرسودہ خیالات اور جہالت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بھابی کی کہانی بھی اسی گرداب کے گرد گھوم رہی ہے، نو جوان بیوہ کے کردار میں سوہائے علی ابڑو نے کمال مہارت سے حقیقت کا رنگ بھرا ہے۔ وہ صبر و تحمل سے دکھوں کے پہاڑ سے مقابلہ کر رہی ہے۔ عورت ہی عورت سے ناانسانی اور ظلم کرتی ہے گو کہ زندگی میں اکثر مرتبہ یہی دیکھنے کو ملتا ہے اگر بہار بیگم جیسی معاملہ فہم اور سوجھ بوجھ والی بزرگ خاتون اس کلمے میں نہ ہوتی تو Exploitation کا نہ تھمنے والا طوفان ہر عورت کو زندہ درگور کر دیتا۔ ڈرامہ تصادم کا نام ہے اور غزالہ عزیز نے اپنی تخلیق بصیرت سے متوسط طبقے کی بے حد عمدہ عکاسی کی ہے۔ انہوں نے اپنے قلم کی تمام تر طاقت معاشرے کے بے ڈھنگے اور تبدیلی فکر کے حامی لوگوں کے پروفائل کو خوبصورتی سے آئینہ دکھایا ہے۔

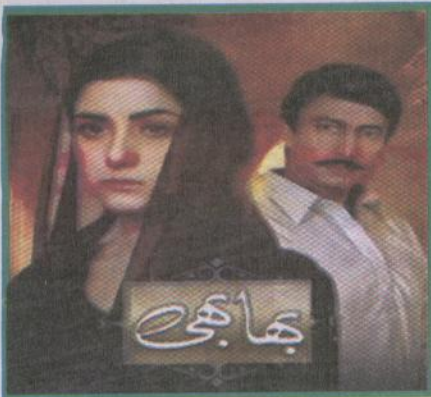
ہر ماہ اس کالم میں آپ تفریحی ڈراموں پر تبصرے پڑھا کرتے ہیں لیکن پاکستانی چینل آج پر ایک دستاویزی پروگرام شروع ہوا ہے جس میں ایکسٹرا تک میڈیا کے جرنلزم کے حوالے سے ان سماجی مسائل کو ہائی لائٹ کیا جا رہا ہے جو ہمارے شہروں، قصبوں اور دیہاتوں میں ایک عرصے سے ہوتے چلے آ رہے ہیں۔ شرمین آسکر ایوارڈ یافتہ ہدایت کار ہیں جن کی کاوشوں اور مہماتی تحقیق کی تصویریں جھلکیاں ان دنوں آغاز سفر کے عنوان سے چینل کی جاری ہیں۔ عام خبرناموں کی رپورٹنگ اور شرمین کے اسکرپٹ اور کیمرہ ورک میں بہت حد تک فرق محسوس کیا جا رہا ہے۔ یہ فرق ہے سرسری عکسبرداری اور مسائل کی تہ میں جا کر متوازی طرز فکر سے یکچراغیٹن کا، اسی لئے آغاز سفر ایک منفرد کاوش ہے۔

اب تک کے پروگراموں میں اسٹریٹ چلڈرنز، خشیات کے عادی افراد اور اتائی ڈاکٹروں کی مافیا پر دلچسپ سیرائے میں پروگرام پیش ہو چکے ہیں جنہیں سنجیدہ حلقوں میں سراہا جا رہا ہے، پہلی بار دستاویزی پروگراموں کو تفریحی فلم کی طرح ریڈ کارپٹ نصیب ہوا جس کی تقریب کا احوال آپ ٹیلی ویژن اسکرین پر دیکھ چکے، شرمین سے توقع ہے کہ سوچ، تحقیق اور فکر کو بصیرت دینے والے ایسے ہی کارنامے انجام دیتی رہیں گی۔



ڈائریکٹر: مارک ویب
کاسٹ: اینڈریو گارفلڈ، ایما اسٹون اور ڈین ڈلیان

2012 کی بلاک بسٹر فلم امیزنگ اسپائڈر مین کے سیکول میں اداکار اینڈریو گارفلڈ، بحیثیت ہیئر پارکر اسپائڈر مین اور ایما اسٹون بحیثیت کیون اسٹینی اپنے سابقہ کرداروں میں جلوہ گر رہے ہیں جبکہ جیمی فاکس (ٹن (الیکٹرک) ڈین ڈلیان، پال گیمائی، سیلی فیلڈ، مارٹن شین، کرس کوپر اور ڈین لین لیٹری اہم کردار ادا کر رہے ہیں ایوی اراڈ کی پروڈیوس کردہ اس فلم کا اسکرین پلے ایکس کرژمین اور راجر نوآر کی نے تحریر کیا ہے۔ جو کوہلیا پیکچرز کے تحت رواں سال 2D اور 3D فارمیٹ پر بڑے پردے پر دیکھنے کا اہل آ رہا ہوگا۔



شان و کمال

فہرست کی لاہری انڈیا اولڈ بکس پرنٹر
صدر بازار برہی پور بازارہ جلد ساز
بندہ تیشہ پور بازارہ جلد ساز

جوزا

سیارہ
عطارد

نشان
جڑواں بچے

موافق رنگ
بھورا اور نقری

عدد
5

عنصر
ہوا



برج جوزا منقطع البروج کا تیسرا برج ہے اس برج کا نشان جڑواں بچے کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ عام طور پر ہمہ صفت اور دہری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کی دلچسپیاں بیک وقت کئی شعبوں میں ہوتی ہیں اور اکثر یہ کام بخیر و خوبی انجام دے دیتے ہیں۔ بعض جوزا افراد کی شخصیت پر تدار ہوتی ہے۔ اگر ایک لمحے وہ خوش و خرم اور پر امید نظر آئیں تو اگلے لمحے وہ غم زدہ اور مایوس دکھائی دیں گے۔ سختی اور بائبل لوگ ہوتے ہیں مگر کبھی کبھی وہ اپنی صلاحیتوں اور توانائیوں سے بڑھ کر کام سرانجام دیتے ہیں۔ کشادہ دل، کشادہ ذہن اور پر عزم ہوتے ہیں۔



گذشتہ ماہ جو حکمت عملی آپ نے اختیار کی تھی اب رنگ لا رہی ہے آپ کی شخصی جاذبیت میں اضافہ ہوگا یہ ماہ آپ کے لئے سعد ہے۔ پر خلوص ساتھیوں سے ملاپ ہوگا۔ غیر شادی شدہ میزان افراد کی نسبت طے ہو سکتی ہے یا وہ شادی کے بندھن میں بندھ سکتے ہیں اور رشتہ پائیدار بھی رہے گا اس ماہ آپ کی متوازن شخصیت زندگی کا روشن پہلو اجاگر کر رہی ہے۔



آپ کو تاریخ اور سیاست سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ یہ ماہ ملی کیفیات میں گزرے گا۔ فراخ دلی عروج پر رہے گی۔ مزاج میں تلخی بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ آپ کی قائدانہ صلاحیتیں بروئے کار آئیں گی۔ نئے افراد سے دوستی اور مقابمت کا رشتہ قائم ہوگا۔ اگر شراکت داری میں کام کر رہے ہیں تو سمجھوتے والی فضا ہو سکتی ہے۔



آپ کی تحمل مزاجی اور ثابت قدمی بہتر نتائج دے گی۔ یہ ماہ اچھا ہے فکر نہ کریں دوستی، محبت، سیر و تفریح اور گھر کی زندگی سب معاملات درست ہو رہے ہیں۔ دوستوں میں مقبولیت بڑھے گی، تنقید سے نہ گھبرائیں۔ صحت کا خاص خیال رکھیں، کمزور، گردے کے درد، سردرد اور معدے کا خیال رکھیں۔ عقرب خواتین کی کھانے پکانے میں دلچسپی ہو رہی گی۔



آپ مضبوط قوت ارادی اور بچے ارادوں کے مالک ہوتے ہیں۔ اپنی صفات کی بناء پر صحیح معنوں میں تہذیب و آداب کا پیکار ہیں۔ یہ مہینہ آپ کے لئے آزمائشوں کا صلے لے کر آ رہا ہے اس لئے خوش رہیں اور لگن سے اپنا کام سرانجام دیں۔ آپ اچھے ماتحت ہوتے ہیں مگر اس ماہ تنقید برداشت کرنی پڑے تو معقول بات کو ماننے سے گریز نہ کریں۔



اس ماہ طبیعت میں بے انتہا تجسس رہے گا۔ مزاج میں بھی تلخی نہیں آئے گی۔ آپ کی کشش اور جاذبیت بھی بڑھے گی۔ جو لوگ سیاست اور مذہبی امور سے وابستہ ہیں انہیں اپنے ہدف حاصل کرنے میں کامیابی ہوگی۔ غیر شادی شدہ قوس افراد شادی ازدواج میں بندھ سکتے ہیں۔ تجارت اور کاروبار سے وابستہ خواتین و حضرات کے لئے ترقی کے نئے مواقع پیدا ہو رہے ہیں۔



صحت کی طرف سے پریشانی لاحق ہو سکتی ہے۔ طبیعت کا میلان روحانیت کی طرف مائل رہے گا۔ دفتری سیاست سے بچ کر رہیں۔ اگر ان دنوں میں کوئی نیا کام سکھنا چاہتے ہیں تو کامیابی راستہ دیکھ رہی ہے۔ آپ زمرہ کا گنبد استعمال کر سکتی ہیں جو آپ کی خوش بختی بڑھا دے گا۔ ذہن مستعد رہے گا مگر جسمانی طور پر چند مسائل پیدا ہونے کا امکان ہے۔



آپ بہت شاندار دماغی صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ اپنی سوچ و تہجد اور تکراری سے کئی کاروباری اداروں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کی معاملہ بندی سے کوئی شادی طے ہو سکتی ہے یا جانیدار خریدی اور فروخت کی جا سکتی ہے۔ آپ کو جسمانی تحفظ مل سکتا ہے۔ مالی طور پر بھی آسان اور مناسب مہینہ ہے۔ اخراجات قابو میں رہیں گے۔ زندگی کے مشکل مراحل ختم ہونے کو ہیں۔



اس ماہ آپ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر سے اپنے حلقے میں مقبولیت حاصل کر لیں گی۔ تنقید اور مخالفت سے کبھی نہ گھبرائیے گا اور اشتعال میں بھی آنے کی ضرورت نہیں۔ مرد خصوصاً شوہر پر حاکیانہ رویہ مسائل میں اضافہ کر سکتا ہے۔ اس ماہ کی 3، 10، 13، 15 اور 20 تاریخوں میں تھوڑی سی امید و تم کی کیفیت رہے گی مگر مجموعی طور پر مہینہ بہت اچھا ہے۔



آپ اپنی من موہنی شخصیت سے متاثر کرنے کی ہمت رکھتی ہیں۔ ہر ماہ آپ کے لئے تفکرات کم کر رہے ہیں۔ مگر آپ کی صحت ہی ایک مسئلہ ہے آپ کو اپنا چیک اپ کراتے رہنا چاہئے۔ بے خوابی، اعصابی بیماریاں، کمزور دواؤں کے امراض کا اندیشہ سے سفر درپیش ہو سکتا ہے۔ اندرون اور بیرون ملک کی بھی جگہ پر لہذا آپ تیاریاں کر لیں۔ کپڑوں میں نشی اور آسانی رنگ کا انتخاب کرنا زیادہ موزوں ہے۔



آپ کی طبیعت کا غیر تغیر پذیر ہونا آپ کے حق میں بہتری رہے گا۔ سیاست میں کچھ کارگزاری رکھنا چاہیں تو یہ مہینہ سازگار ہے۔ گھر میں آپ کی اہمیت اجاگر ہو رہی ہے اور ضرورت محسوس کی جائے گی۔ آپ کا وقار بڑھے گا۔ معمولات میں مزینانہ کا جذبہ اور مصروفیت بھی بڑھے گی۔ طبیعت میں روانوی جذبہ غالب رہیں گے پورا مہینہ سعد ہے اگر کوئی کام خیرات کے لئے شروع کریں تو زیادہ مناسب ہے۔



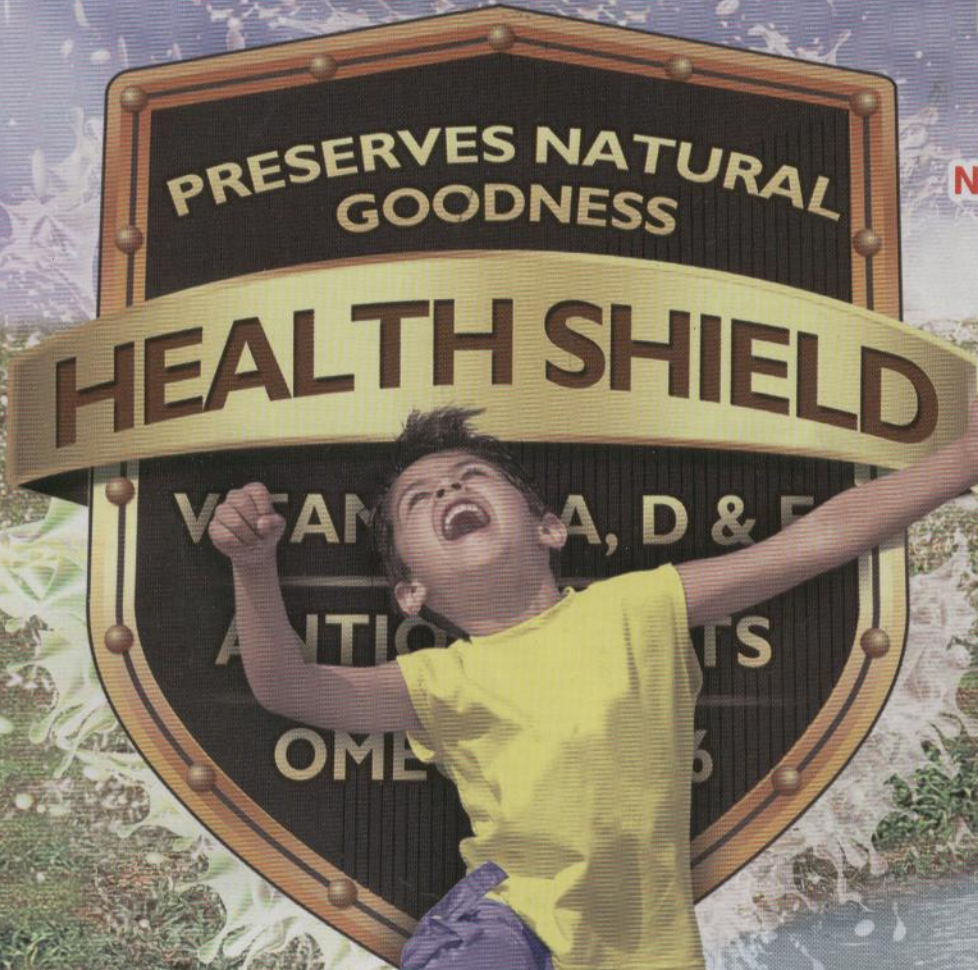
آپ کو تنہائی کا احساس ستاتا ہے تو کیوں نہیں کوئی سماجی مصروفیت تلاش کر لیتیں۔ آپ بہت اچھی دوست، محبوبہ بیوی اور اچھی ماں ہیں۔ اس ماہ آپ کی تخلیقی صلاحیتیں بھی ابھر رہی ہیں۔ آپ کی نرم دلی اور روحانیت دونوں ہی متاثر کرتی ہیں۔ اگر آپ فنون لطیفہ سے متعلق ہیں تو اس شعبے میں شہرت اور عزت دونوں ہی آپ کی منتظر ہیں۔ فکر نہ کریں یہ ماہ مالی معاملات کو سلجھانے کے لئے موزوں رہے گا۔



سفر کا امکان ہے یہ اندرون ملک بھی ہو سکتا ہے اور بیرون ملک بھی، کامیابی آپ کے مقدر میں لکھی ہے۔ آپ پریشان نہ ہوں گی کسی بھی دن صدقہ دے کر نیا کام بھی شروع کر سکتی ہیں۔ پسینے والے رنگوں میں نشی، دھاتی سبز اور آسانی مناسب رہیں گے۔ آپ کی عزت و افتخار میں بھی اضافہ ہوگا۔ زندگی اور محبت دونوں معاملات میں بہتری آ رہی ہے۔

Dalda

**INTRODUCES
NEW HEALTH SHIELD**



جہاں ماحتاوہاں ڈالدا